HET OUDERS & DRUGS PAKKET

VORMINGSPROGRAMMA VOOR OUDERS VAN ADOLESCENTEN

Handleiding voor begeleiders



VERENIGING VOOR ALCOHOL-
EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw
G. Schildknechtstraat 9, 1020 Laken/Brussel. Tel.: 02 422 49 69. Rek. nr.: 433-1078041-08

Colofon

V.A.D. Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen V.Z.W.
G. Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
02/422 49 69

Samenstelling Werkgroep Onderwijs
Waarn. Verantwoordelijke: Marijs Geirnaert

Redactie Marianne Bogaert, EVO
Mia De Bock; preventiewerker regio Brussel
Marie-Louise Delbeke-De Valckeneer, Schoner Leven
Lieven De Muynck, Pascale Hoelebrandt, GVO-project RUG
Marijs Geirnaert, VAD
Marleen Lambert, KKAT
Ria Sanders, MST-Halle
Hilde Vandromme, Gezondheidsopvoeding BRK
Hilde Vanhuele, preventiewerker regio Oostende
Diane Vandeborre, NCOV
Luc Wouters, preventiewerker regio Roeselare

De V.A.D. De V.A.D. is de Nederlandstalige overkoepelende organisatie inzake alcohol- en andere drugproblemen. De vereniging wil de studie, preventie en hulpverlening van alcohol- en andere drugproblemen bevorderen. Dit wordt gerealiseerd via de werking van diverse thematische werkgroepen, de coördinatie van het preventiewerk voor alcohol- en drugproblemen in Vlaanderen, de bibliotheek en het documentatiecentrum.
De V.A.D. wordt betoelaagd door de Vlaamse Gemeenschap.

De werkgroep Onderwijs van V.A.D. De Werkgroep Onderwijs is sinds 1984 in het kader van V.A.D. werkzaam. De werkgroep streeft naar een vernieuwde aanpak van preventieve schoolacties ten aanzien van alcohol- en andere drugproblemen bij jongeren. Hiervoor wordt onder meer begeleidend materiaal uitgewerkt ten behoeve van leerlingen, ouders, opvoeders,....

Het vormingsprogramma voor ouders van adolescenten Het vormingsprogramma voor ouders van adolescenten richt zich tot groepen van ouders en een begeleider die gedurende een of meerdere vormingssessies willen ingaan op de preventieve mogelijkheden met betrekking tot alcohol- en andere drugproblemen bij jongeren.

Dit programma kan zich situeren in het kader van een school (onder impuls van het oudercomité, van PMS/MST, van directie en leerkrachten,...), in het vormingsaanbod van socio-culturele organisaties, binnen vormingsinstellingen, maar kan evenzeer in een niet-georganiseerde lokale groep met een begeleider worden uitgewerkt.

Bestelling van het materiaal Het globale pakket van het vormingsprogramma bestaat uit een handleiding met uitgewerkte methodieken en een bundel achtergrondinformatie voor de begeleider en een krant voor elke deelnemer aan het vormingsprogramma. Het pakket kan worden besteld bij de V.A.D., de kranten worden binnen het globale pakket gratis ter beschikking gesteld.

Vormgeving, lay-out en typografie Aanzet Gent, 09/224 40 65

Druk Drukkerij Sintjoris, Merendree, 09/321 99 99

Het vormingsprogramma voor ouders van adolescenten rond alcohol- en drugpreventie

ANGST of paniek voor alcohol- en vooral illegaal druggebruik bij jongeren, brengen heel wat ouders naar een informatieavond over dit onderwerp. Gebrek aan objectieve informatie, kleine of grote conflicten met opgroeiende kinderen,... maken veel ouders angstig of onzeker. Informatie over de risico's van alcohol en drugs is op dat ogenblik onvoldoende.

De analyse van de positie van de ouder (de ouderrol, maar ook het eigen alcohol- en druggebruik) en de betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten geven een vijftal centrale thema's aan, die in een vormingsprogramma voor ouders rond deze problematiek aan bod moeten komen.

1. Verduidelijken van eigen waarden en normen

De manier waarop ouders het alcohol- en druggebruik van jongeren beoordelen wordt door verscheidene factoren beïnvloed. Het eigen alcohol- en druggebruik, positieve en negatieve ervaringen met bepaalde drugs, kennis of gebrek aan kennis van de risico's van drugs, opinies van de omgeving, wettelijke bepalingen, enz. spelen een rol.

Inzicht in de achtergronden van de eigen mening, de eigen waarden en normen, is noodzakelijk bij de beoordeling van alcohol- en druggebruik door jongeren.

2. Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten

In de adolescentie staat de identiteitsontwikkeling centraal. Deze zoektocht naar een eigenheid heeft een aantal kenmerken.

De adolescentie is een overgangsperiode, een wachttijd voor men tot de volwassenheid wordt toegelaten. Jongeren worden in deze periode steeds onafhankelijker van hun ouders en leeftijdsgenoten gaan een belangrijke plaats innemen. De druk van de vriendengroep kan soms zeer groot zijn.

Aan de andere kant gaan jongeren het gedrag van ouders en volwassenen imiteren om de eigen identiteit vorm te geven. Het zelfwaardegevoel – het gevoel iemand te zijn – is hier ontzettend belangrijk. Jongeren willen in deze periode hun eigen grenzen verleggen, ze willen nieuwe ervaringen opdoen, ze gaan experimenteren. Ook de grenzen van de ouders en van de samenleving wordt afgetast en uitgetest.

Het is tegen deze achtergrond dat het experimenteergedrag met alcohol en andere drugs van jongeren moet bekeken en begrepen worden.

3. Informatie over alcohol en andere drugs

Angst of paniek voor drugs komt vaak voor uit een gebrek aan informatie, of wordt veroorzaakt door verkeerde informatie die via de media of andere kanalen worden verspreid.

Correcte informatie is noodzakelijk om druggebruik juist te kunnen beoordelen. Niet alleen informatie over drugs (de middelen), maar ook informatie over de persoon en de omstandigheden waarin drugs worden gebruikt is belangrijk om de risico's van druggebruik te kunnen inschatten.

4. Relationele vaardigheden

Een goede relatie tussen ouders en kinderen vormt een belangrijke basis om problemen en conflicten te bespreken en op te lossen. Acceptatie van de jongere, inleving in zijn leefwereld en echtheid zijn de 3 sleutelbegrippen in deze basishouding. Een vormingsprogramma voor ouders kan een veilige oefensituatie bieden om deze relationele vaardigheden aan te leren.

5. Omgaan met alcohol- en drugproblemen bij jongeren

Hoewel de nadruk van dit programma ligt op het voorkomen van alcohol- en drugproblemen bij jongeren, gaan we toch even in op de rol en de mogelijkheden van ouders wanneer er zich problemen voordoen. Het herkennen van signalen en kennis van de hulpverlening m.b.t. opvoedings- en ontwikkelingsproblemen in het algemeen en alcohol- en andere drugproblemen in het bijzonder, zijn belangrijk in de vroegtijdige oplossing van problemen bij jongeren.

VOOR DEZE 5 ONDERDELEN zijn telkens achtergrondteksten voorzien voor de begeleider (witte bladzijden). Daarnaast werden een aantal methodieken uitgewerkt (groene bladzijden) en staan korte achtergrondteksten samen met de oefeningen in een krant die aan de ouders ter beschikking wordt gesteld.

Een maximumprogramma omvat 3 bijeenkomsten van telkens 21/2 à 3 uur.

Afhankelijk van de verwachtingen en de wensen van de deelnemers kan uit dit aanbod een keuze worden gemaakt om een specifiek programma samen te stellen.

DE OUDERS & DRUGS KRANT

VORMINGSPROGRAMMA VOOR OUDERS VAN ADOLESCENTEN

Inhoud

0

Samenstellen van een programma

VOORSTEL TOT SAMENSTELLING VAN 3 BIJEENKOMSTEN

SESSIE 1	(150 minuten)
Introductie	
Kennismaking	
Overzicht van het vormingsprogramma	10 minuten
Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten	(hfdst.2)
1. Opwarmer	15 minuten
2. Zelfwaardegevoel	30 minuten
3. Lichamelijke ontwikkeling van de adolescent	10 minuten
Verduidelijken van eigen waarden en normen	(hfdst. 1)
Keuze uit:	
1. Uitspraken of	
2. Gevaarlijk gedrag	30 minuten
Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten	(hfdst. 2)
4. Experimenteer- en risicogedrag	30 minuten
Informatie over alcohol en drugs	(hfdst. 3)
2. Informatie over risico's en effecten	15 minuten
Evaluatie	10 minuten
SESSIE 2	(125 minuten)
Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten	(hfdst. 2)
5. Streven naar onafhankelijkheid van de ouders	20 minuten
6. Leeftijdsgenoten: groepsdruk en groepsnormen	20 minuten
Relationele vaardigheden	(hfdst. 4)
1. Acceptatie/aanvaarding	30 minuten
2. Inleving en echtheid	45 minuten
Evaluatie	10 minuten
SESSIE 3	(115 minuten)
Informatie over alcohol en drugs	(hfdst. 3)
1. Kennistest	30 minuten

Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten	(hfdst. 2)
7. Imitatie van het gedrag van anderen	20 minuten
8. Psycho-sociaal moratorium	10 minuten
Omgaan met probleemgebruik van jongeren	
Probleemgebruik	45 minuten
Evaluatie	10 minuten

VERANTWOORDING VAN DE SAMENSTELLING

SESSIE 1

Bij de aanvang van de vormingsreeks moeten de deelnemers een overzicht krijgen van de inhoud van het gehele programma. Op die manier kan duidelijk worden gesteld wat men van dit programma kan verwachten en wat niet.

We opteren om met een 'veilige' oefening te beginnen, iets wat ouders aan het praten brengt, zonder té veel persoonlijke zaken te moeten prijsgeven.

Het verduidelijken van eigen waarden en normen is zeer belangrijk om in de eerste sessie aan bod te brengen. We willen de alcohol- en drugproblematiek niet louter theoretisch bespreken, maar vertrekken vanuit het eigen gedrag en de eigen opvattingen van de deelnemers.

Naargelang van de samenstelling van de groep kan dit met oef. 1 : uitspraken (meest veilig) of oef. 2: gevaarlijk gedrag (meer persoonlijk).

In sessie 3 kan eventueel de resterende oefening worden besproken vooraleer met omgaan met probleemgebruik aan te vangen.

De betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten vormt het centraal onderdeel van de 3 bijeenkomsten. De verschillende items worden over de 3 sessies verspreid. Het is evenwel belangrijk dat het globale beeld van de adolescent behouden blijft. Een terugkoppeling van het besproken thema naar de adolescent in zijn totaliteit is nodig, en tevens moet benadrukt worden dat jongeren individueel zeer verschillend kunnen reageren op deze ontwikkelingstaken.

De keuze voor de verschillende deelaspecten van dit hoofdstuk is vrij, afhankelijk van de interesse van de deelnemers. Door bepaalde accenten te leggen kan de bespreking van sommige onderdelen worden ingekort.

Let er evenwel op dat deel 2 over zelfwaardegevoel een huistaak bevat, die in hoofdstuk 4 relationele vaardigheden (1 : acceptatie) verder wordt besproken. Deze 2 activiteiten moeten bijgevolg chronologisch aan bod komen.

Informatie geven over alcohol en drugs is zeker niet de hoofddoelstelling van dit vormingspakket. Als de vraag naar meer informatie uitdrukkelijk door de deelnemers wordt gesteld, is het belangrijk om te verduidelijken dat dit niet de hoofddoelstelling van dit programma vormt. U kunt wel proberen een antwoord te formuleren door te verwijzen naar literatuur, door een extra bijeenkomst te plannen waarop een gastspreker wordt uitgenodigd,...

De twee activiteiten rond informatie kunt u best over 2 sessies spreiden. De informatie over risico's en effecten vindt een goede aansluiting bij experimenteer- en risicogedrag.

Een evaluatiegesprek na elke sessie is belangrijk om te peilen naar de noden en verwachtingen van de deelnemers en hun reacties op de manier van werken in dit programma. Het geeft de mogelijkheid om het programma van de volgende sessies hieraan aan te passen. U kan dit via een eerder informeel gesprek organiseren of daarvoor een vragenlijstje samenstellen.

SESSIE 2

Vervolg van de bespreking van enkele deelaspecten van de betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten.

Relationele vaardigheden: deel 1: acceptatie sluit aan bij de thuisopdracht bij zelfwaardegevoel.

deel 2: inleving en echtheid kan hierop aansluiten, gezien voor beide onderdelen vrij verschillende methodieken worden voorgesteld.

De evaluatie van deze tweede sessie is belangrijk omdat dit de mogelijkheid biedt om in de laatste sessie nog zoveel mogelijk aan te sluiten bij de verwachtingen van de deelnemers.

SESSIE 3

Informatie over alcohol en drugs met de Kennistest. Hiervan bestaat een korte versie (10 minuten) en een meer uitgebreide versie (1 uur). De volledige tekst (met korte antwoorden) is in de krant opgenomen, zodat ouders die daarvoor interesse hebben, de volledige lijst thuis verder kunnen beantwoorden.

Vervolg van de bespreking van enkele deelaspecten van de betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten.

Omgaan met probleemgebruik kan in omvang en diepgang afgestemd worden op de verwachtingen van de deelnemers.

De eindevaluatie kan aan de hand van een vragenlijst gebeuren.

VOORSTEL VAN EEN MINIMAAL PROGRAMMA VAN EEN BIJEENKOMST (125 minuten)

Introductie
Kennismaking
Voorstelling van het programma — 10 minuten

Verduidelijken van eigen waarden en normen (hfdst. 1)
Keuze uit
1. Uitspraken of
2. gevaarlijk gedrag — 30 minuten

Informatie over alcohol- en drugs (hfdst. 3)
2. Informatie over risico's en effecten — 15 minuten

Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten (hfdst. 3)
Globale schets van de verschillende ontwikkelingstaken tijdens de adolescentie en hun invloed op alcohol- en druggebruik eventueel geïllustreerd door één oefening — 60 minuten

Evaluatie — 10 minuten

VERANTWOORDING VAN DE SAMENSTELLING

Indien slechts één bijeenkomst mogelijk is, is het niet haalbaar en niet zinvol om activiteiten uit hoofdstuk 4 of 5 te selecteren. Het gaat er dan vooral om een algemeen beeld te geven van de betekenis van alcohol- en druggebruik bij jongeren en hierbij de verbinding te leggen met de eigen opvattingen en het eigen gedrag met betrekking tot deze genotmiddelen. In de introductie kan beknopt een algemene situering van de drugproblematiek worden gegeven (cfr. inleiding op het pakket).

De krant geeft de deelnemers extra informatie over de onderwerpen die tijdens deze bijeenkomst niet aan bod konden komen.

Daarnaast vinden we het erg belangrijk om via een korte evaluatie (zie voorbeeld van vragenlijst) uit te zoeken of de interesse en motivatie aanwezig is voor een vervolgprogramma. Hierrond worden bij voorkeur vooraf afspraken gemaakt met de organisatoren.

EEN VOORBEELD VAN EEN VRAGENLIJST

Uw mening over deze avond...

* Hoe vond u de verschillende onderdelen van deze avond?
(plaats een kruisje).

	interessant & bruikbaar	interessant maar niet erg bruikbaar	niet erg interessant
uitspraken (of gevaarlijk gedrag)			
betekenis van alcohol- en druggebruik			
risico's en effecten van alcohol en drugs			

* Kreeg u over deze onderwerpen:
☐ voldoende informatie
☐ te veel informatie
☐ te weinig informatie

* Bent u geïnteresseerd in een vervolg op deze avond?
☐ ja ☐ neen

Indien ja, gelieve uw naam ....
en adres te noteren: ....

Indien ja, over welke onderwerpen zou u dan meer willen weten?
☐ over de problemen van jongeren tijdens de adolescentieperiode
☐ over wat je als ouder kan doen om problemen te voorkomen
☐ over wat je kan doen bij probleemgebruik
☐ ....

* opmerkingen, commentaar, ...
....
....
....

Bedankt voor uw medewerking.

1 Het verduidelijken van eigen waarden en normen

Stilstaan bij onze eigen ideeën en normen over druggebruik? Het gaat toch over het gebruik van alcohol en drugs bij jongeren?
Deze aanpak lijkt op het eerste gezicht niet voor de hand liggend, toch vormt het één van de fundamenten van de opzet van deze vormingsreeks. Het gaat er immers om dat ouders het druggebruik van jongeren niet alleen van op afstand observeren, interpreteren of proberen te begrijpen. Uiteindelijk is het de bedoeling een gesprek daarover aan te gaan of minstens te komen tot een voor zichzelf aanvaardbare positiebepaling.
Dit gesprek of deze positiebepaling hangt af van de bril waardoor men naar alcohol- of druggebruik kijkt. Hanteren ouders en jongeren dezelfde bril dan is er wellicht geen vuiltje aan de lucht. Helaas... is dit zelden zo en dus zullen beide zich bewust moeten worden van deze bril, van deze achtergrond, zoniet belanden zij in een dovemansgesprek of in een machtsstrijd.

De hierbij voorgestelde werkvormen bieden een ingang tot verduidelijking. Daarbij mogen we niet uit het oog verliezen dat dit alles sterk vervlochten is met (onbewuste) ervaringen, verwachtingspatronen, normen, enz. Soms dreigen zij tot evidenties te worden die ouders met hand en tand staande houden. Anders wordt het wanneer deze onderliggende elementen voor de betrokkenen herkenbaar worden gemaakt.

De werkvormen geven ouders de kans hun persoonlijke argumenten en opvattingen te toetsen aan andere en zo te komen tot een realistischer en meer genuanceerde beoordeling. Dit helpt hen om los te komen van een normerend denken: wat is goed of fout, wat is aanvaardbaar of niet? De onderlinge verschillen moeten ouders helpen hun onzekerheids- of schuldgevoelens te relativeren (bv. is het normaal dat ik panikeer als ik hoor over marihuanagebruik op de school van mijn dochter, ben ik ouderwets als ik streng optreed bij dronkenschap?).

Verder wordt door deze werkvormen ook aangetoond dat ouders betrokken partij zijn. Zij worden gevraagd stelling te nemen tegenover situaties en stellingen die zij als volwassenen evengoed kunnen meemaken. Daarbij kan blijken dat ze op dat ogenblik andere normen of argumenten hanteren dan tegenover 'drug'gebruik van jongeren. Het is goed zich daarvan bewust te zijn, want juist deze 'dubbele moraal' wordt ouders nogal eens aangewreven in het gesprek of in de discussie met jongeren.

Tenslotte bieden de voorgestelde werkvormen een kans om met jongeren een gesprek over druggebruik aan te gaan. Bij wijze van thuisopdracht kunnen dezelfde stellingen of situaties aan de kinderen ter beoordeling worden voorgelegd. Uiteraard gebeurt dit best op een rustige, niet-bedreigende manier en zeker niet naar aanleiding van een conflict.

De eerste werkvorm: uitspraken is een veiliger methodiek om de geformuleerde doelstellingen te bereiken. De deelnemers geven er hun mening over een 8-tal uitspraken over alcohol en andere drugs.

De tweede werkvorm: gevaarlijk gedrag situeert druggebruik in concrete situaties en confronteert ouders iets directer met hun eigen waarden en normen. De deelnemers beoordelen hier welke drugsituaties volgens hen het meest en minst gevaarlijk zijn.

Gezien de doelstellingen van beide werkvormen tamelijk gelijklopend zijn maakt u bij voorkeur een keuze uit een van deze werkvormen.

1

Het verduidelijken van waarden en normen

MENINGEN OVER DRUGS

1. Uitspraken

Duur: 20 à 30 minuten

Doel:

- *Bewustworden van eigen waarden en normen t.o.v. drugs;*
- *Waarden en normen bespreekbaar maken tussen ouders onderling en tussen ouders en jongeren;*
- *Erkennen van een verscheidenheid van waarden en normen;*

1 Roken geeft stijl.
2 Mijn gezondheid is belangrijker dan roken.
3 Tabak kalmeert me.
4 Wanneer je problemen hebt is het beter om erover te praten dan je te bedrinken.
5 Je kunt beter alcohol gebruiken dan andere drugs.
6 Het is onverantwoord dat ouders drinken in het bijzijn van kinderen.
7 Teveel drinken en hierdoor problemen krijgen is een teken van zwakheid.
8 Een feest zonder alcohol is geen feest.
9 Illegale drugs maken je ongelukkig.
10 Illegale drugs moet je eens proberen, om te weten wat het is.
11 Illegale drugs moeten verboden blijven.
12 Spanningen raak je best kwijt met kalmeerpillen.
13 Het is de schuld van artsen en apothekers dat er zoveel mensen verslaafd zijn aan slaappillen.
14 Ik heb liever pijn dan een pijnstiller te nemen.

Noot: Uitspraak 1, 2, 3, 4, 9, 10, 15: vrij vertaald uit: Servaes E., Prevention Drogue, Ed. Labor, 1988, p. 230-239.



Meningen kunnen tellen

middag drinken we aan de Costa del Sol

Werkwijze:

- *Kies vooraf maximum 8 uitspraken die u aan de deelnemers wilt voorleggen. De uitspraken staan in de krant op p. 2.*
- Duid de gekozen uitspraken aan.
- De deelnemers geven individueel hun mening over deze uitspraken aan de hand van een cijfer (5 = helemaal akkoord, 1 = helemaal niet akkoord). *Variant: codering van 1 tot 3 (i.p.v. 1-5);*
- Plenaire bespreking: bespreking van uitspraak per uitspraak.
- via handopsteking geven de deelnemers hun cijfer te kennen *(variant: werken met 3 kleuren, werken met kaartjes van 1-5 of 1-3)*
- laat eerst de deelnemers met extreme keuzes (1 en 5) aan het woord.
- sluit af met ouders die een gematigde mening hebben.
- rond de bespreking af met een korte samenvatting van de verschillende meningen die aan bod kwamen.

Maak de deelnemers vooraf duidelijk dat het niet de bedoeling is om hun mening kost wat kost te verdedigen. Het is wel de bedoeling om op een open manier te praten over en te luisteren naar verschillende meningen. Bewaak dit tijdens de bespreking en herhaal deze regel indien nodig.

Als begeleider is het beter om geen standpunt in te nemen. Foute informatie moet wel gecorrigeerd worden. Het is echter niet de bedoeling om n.a.v. de uitspraken informatie door te geven. Hiervoor wordt best verwezen naar het onderdeel informatie.

– Als thuisopdracht kunnen de ouders deze meningenlijst voorleggen aan hun kinderen.

Het is belangrijk dat de ouders tijdens het gesprek met hun kinderen op een open en niet-beoordelende manier kunnen luisteren naar een mening die kan afwijken van de hunne.

– Tijdens de volgende sessie kunt u peilen naar de ervaringen van de ouders met het huiswerk. Niet alleen de inhoud, maar ook het verloop van het gesprek kan hierbij een aandachtspunt zijn.

2. Gevaarlijk gedrag.

Duur: 30 minuten

Doel:
- *Inschatten van de risico's van verschillende vormen van druggebruik;*
- *Bewustworden van het belang van de beoordelingscriteria die men hierbij hanteert;*
- *Erkennen van een verscheidenheid van waarden en normen.*

Situaties:
Rangschik de personen van 1 tot 6 naargelang ze volgens jou het minst tot het meest gevaarlijk gedrag vertonen.
1 = minst gevaarlijk
6 = meest gevaarlijk

Jan gaat elke middag met zijn collega's naar 't café, waar hij een 2-tal pintjes drinkt. 's Avonds drinkt hij meestal een aperitiefje voor het eten en een glaasje bier of wijn bij het avondmaal. De avonden verlopen meestal rustig thuis met een of twee biertjes bij de televisie, bij voorkeur drinkt hij dan een lekker streekbier.

Lieve rookt 20 sigaretten per dag. Zij rookt om zich te ontspannen. Ze kent de gezondheidsrisico's die aan het roken verbonden zijn, maar vindt dat iedereen aan iets moet doodgaan.

De familie De Moor gaat elk jaar op vakantie naar Spanje. Om geen enkele dag te verliezen wordt de laatste dag van het schooljaar vertrokken. Dat is wel wat lastig, maar met voldoende koffie en onderweg twee keer een pilletje om wakker te blijven lukt het mijnheer De Moor om de nacht door te rijden. De volgende dag zijn ze dan tegen de middag al ter plaatse.

Vera is geslaagd voor haar examen en dit heeft ze met een paar goede vrienden gevierd. Het werd een lange avond en nacht, met veel plezier, en veel, misschien wel té veel alcohol. Ze herinnert zich niet al te veel meer van de laatste uren en ze herinnert zich helemaal niet hoe ze is thuis geraakt.

Frank rookt marihuana met zijn vrienden. Af en toe koopt hij een hoeveelheid, maar hij verkoopt ze niet door. Tijdens de weekends heeft hij een job als nachtwaker in een bedrijf, en om de tijd te doden rookt hij wel eens een joint.

Michel is een schuchtere jongen. Vooral op feestjes heeft hij het bijzonder moeilijk om uit de hoek te komen. Maar op het laatste schoolfeest ging het veel beter. Iedereen stond er verbaasd van. Toen heeft hij een zakflesje cognac gekocht en dat vooraf leeggedronken. Alles ging daardoor gemakkelijker.

Meningen kunnen tellen

Morgenmiddag drinken we sangria aan de Costa del Sol

Werkwijze:

– De deelnemers krijgen 6 situaties voorgelegd (krant p. 2) waarin drugs gebruikt worden.

– Individueel rangschikken de deelnemers deze situaties volgens het ingeschatte risico waarbij ze bij elke situatie een cijfer plaatsen van 1 tot 6: *1 = minst gevaarlijke situatie, 6 = meest gevaarlijke situatie*

Wanneer de begeleider vooraf inzage wenst in de scores van de deelnemers of tijdens het groepswerk de overzichtstabel wenst te maken, kan hij hiervoor een extra strookje voorzien.
Voorbeeld van een strookje

Score
Jan
Lieve
Dhr. De Moor
Vera
Frank
Michel

– In groepjes van 4 worden deze rangschikkingen samengelegd. Mogelijke vragen daarbij:
- liggen de keuzes gelijk of tegengesteld?
- vanuit welke overwegingen verantwoordt elk zijn keuze?
- wat is verrassend in de argumenten van de ander?

– Plenair worden de individuele keuzes in een overzichtstabel samengebracht en besproken.

Als variant kan de meest en de minst gevaarlijke situatie (score 6 en 1) bij de deelnemers worden ingezameld (geturfd). Op deze manier verkrijgt men evenwel niet het volledige beeld van meningen en nuanceringen.

– Aandachtspunten voor de bespreking:

In de eerste plaats *moet aandacht gegeven worden aan de veelheid van argumenten die de deelnemers inbrengen voor hun rangschikking.*

Bijv.:

– Wie zijn eigen gedrag herkent in dat van de gezellige Jan zal wellicht minder geneigd zijn dit als een groot risico te bestempelen.

– Kennis en informatie, of het gebrek eraan: is de marihuana die Frank rookt werkelijk het begin van de verslavingshel, of wat zijn nu juist de te verwachten

effecten en risico's van de peppil van vader De Moor?

– De sfeerschepping, het imago dat rond een bepaald gebruik hangt: het zwaar doorzakken van Vera hoort toch zeker bij het studentenleven?

– Wie directe ervaringen heeft met alcoholisme in de buurt of in eigen familie kijkt daar wel anders tegenaan, ook tegen Jan's regelmatig gebruik.

– Het illegale karakter van marihuana is voor sommigen een onoverkomelijke struikelsteen terwijl het er voor anderen als het ware bijhoort in de vriendenkring.

– Gaat het over eenmalig gebruik zoals bij Michel of om een vast patroon zoals bij Jan?

– Dat Michel zijn onzekerheidsgevoelens verdrinkt vinden anderen dan weer enorm negatief, zeker op jonge leeftijd.

– Beschouw je de rookgewoonte van Lieve als een persoonlijk probleem en de consequenties evenzo?

Deze argumenten en ervaringen *zijn ongetwijfeld geldig voor degenen die ze inbrengen. Tegelijk wordt echter duidelijk dat anderen eenzelfde situatie vanuit andere overwegingen heel anders beoordelen. Eerder dan in een waar/ niet-waar discussie te verglijden moet gestreefd worden naar de erkenning van de verscheidenheid.*

Op basis hiervan kan het belang van de eigen argumenten getoetst worden of kan correcte informatie de discussie vervolledigen. Eventueel kan aan de deelnemers de kans gegeven worden hun rangorde te herzien.

Voor de gespreksleider *komt het er op aan om de deelnemers, doorheen de discussie te laten inzien dat hun eigen gevoelens/ gevoeligheden duidelijk aanwezig zijn in situaties waarin druggebruik in het geding is. Dit is zeker zo wanneer het gaat over alcohol- of ander druggebruik van de eigen kinderen. Ondanks de directere betrokkenheid binnen deze relatie kan hier evenmin de absoluutheid van eigen normen vooropgeschoven worden. Daarvan moeten ouders zich bewust zijn; deze waarden en normen kunnen niet enkel op basis van het eigen gelijk aangehouden worden.*

Als thuisopdracht kunnen de ouders deze situaties voorleggen aan hun kinderen.

Het is belangrijk dat de ouders tijdens het gesprek met hun kinderen op een open en niet-beoordelende manier kunnen luisteren naar een mening die mogelijks kan afwijken van de hunne

– Tijdens de volgende sessie kunt u peilen naar de ervaringen van de ouders met het huiswerk. Niet alleen de inhoud, maar ook het verloop van het gesprek kan hierbij een aandachtspunt zijn.

2
Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten

Algemene situering

In de adolescentie staat de identiteitsontwikkeling centraal. Deze identiteitsvorming is bepalend voor de verdere persoonlijkheidsgroei en gaat gepaard met een relatief aantal onzekerheden: twijfel en angst over zichzelf, over de plaats van de eigen persoon binnen het geheel van sociale verbanden en binnen de samenleving waarin men zich bevindt.

Gedurende de lagere schoolperiode had men voor zichzelf een aantal zekerheden opgebouwd: men wist zeer goed wat ouders en school verwachtten en men dacht ook te weten wat men van zichzelf, van de toekomst verwachtte. Door het verruimen van de sociale contacten buiten het gezin, met leeftijdsgenoten en volwassenen, gaat men in de adolescentieperiode kritischer staan tegenover eigen gedachten en gevoelens en ook eerder afwijzend staan tegenover de eisen van de ouders en opvoeders. Dit kadert in het streven van de adolescent naar onafhankelijkheid.

Tijdens deze periode gaan jongeren de oudermoraal die ze zich gedurende de kinderjaren hebben eigen gemaakt, inruilen voor eigen waardeoordelen en de emotionele gehechtheid aan de ouders gaan ze inwisselen voor relaties met leeftijdsgenoten. Toch blijft het gezin de centrale leefwereldzone van de jongeren. Alleen wordt het gezin als referentiegroep minder exclusief. Vrienden en ook de school gaan belangrijke functies vervullen bij de sociale rolverandering gedurende de adolescentiefase.

Binnen de identiteitsontwikkeling tijdens de adolescentie speelt het zelfwaardegevoel een zeer belangrijke rol. Vanuit het gevoel een waardevol iemand te zijn, staat de jongere sterker in zijn schoenen om verantwoordelijkheid op te nemen, om nieuwe uitdagingen aan te durven, om evenwichtige relaties aan te gaan,...

De lichamelijke ontwikkeling die in deze periode een snelle evolutie kent, vormt eveneens een belangrijk aspect die het zelfwaardegevoel en de identiteitsontwikkeling van de jongere tijdens de adolescentie beïnvloedt.

Voor wat betreft het gebruik van genotmiddelen hebben zowel de ouders als vriendengroep een invloed op het gebruik.

Genotmiddelen krijgen een functionele betekenis omdat ze als wezenlijk onderdeel van de volwassenenwereld worden gezien en ervaren, en als dusdanig door de adolescent worden gebruikt om tot de wereld van de volwassenen te gaan behoren (imitatiegedrag).

Daarnaast beïnvloeden groepsdruk en groepsnormen het gebruik van genotmiddelen en het is ook vooral binnen de groep van leeftijdsgenoten dat jongeren met druggebruik gaan experimenteren (experimenteer- en risicogedrag).

Het feit dat jongeren maatschappelijk slechts een beperkte verantwoordelijkheid toegemeten krijgen (psycho-sociaal moratorium), kan eveneens een invloed hebben op de manier waarop jongeren omgaan met alcohol en drugs.

Samenvattend heeft het geheel van vragen waarmee de adolescent met betrekking tot zijn identiteitsvorming geconfronteerd wordt, betrekking op drie domeinen:

IK
- wie ben ik: het zelfbeeld en het zelfwaardegevoel
- ben ik normaal: fysieke ontwikkeling tijdens de adolescentie
- wat kan ik, welke zijn mijn grenzen: experimenteren en risicogedrag

IK en de ANDER
- streven naar onafhankelijkheid van de ouders
- invloed van de vriendengroep: groepsdruk en -normen
- imitatie van het gedrag van anderen

IK en de ruime OMGEVING
- maatschappelijke betekenis van de adolescent: het psycho-sociaal moratorium.

Deze drie domeinen staan niet los van elkaar, maar er bestaat een voortdurende wisselwerking tussen hen.

Het alcohol- en ander druggebruik van adolescenten kan niet los worden gezien van hun identiteitsontwikkeling. De meeste adolescenten maken van deze middelen in mindere of meerdere mate gebruik om deze ontwikkelingsfase door te komen. Het gebruik van genotmiddelen bij jongeren mag dan ook niet geïsoleerd bekeken worden, maar moet in deze hele context worden gesitueerd.

Daarnaast wordt het alcohol- en druggebruik ook beïnvloed door culturele factoren, door reclame, door de wetgeving aangaande de verschillende middelen en door het aanbod en de beschikbaarheid van de middelen. Deze laatste aspecten komen in dit onderdeel in mindere mate aan bod.

De situering van alcohol- en druggebruik bij jongeren binnen de adolescentie wordt aan de hand van een 7-tal deelaspecten uitgewerkt:
- zelfwaardegevoel
- lichamelijke ontwikkeling van de adolescent
- experimenteer- en risicogedrag
- het streven naar onafhankelijkheid van de ouders
- imitatie van het gedrag van anderen
- psycho-sociaal moratorium

In de opwarmer wordt een algemeen beeld van de adolescentie geschetst op basis van de ervaringen van de deelnemers. Dit algemeen kader is zeer belangrijk omdat de nadien behandelde deelaspecten in werkelijkheid niet van elkaar zijn gescheiden maar een complex en soms tegenstrijdig netwerk vormen. Het is dan ook belangrijk om in de loop van het programma dit algemene kader regelmatig in herinnering te brengen.

Nadien worden 7 deelaspecten van de identiteitsontwikkeling nader uitgewerkt. In elke activiteit wordt uitgegaan van een (herkenbare) situatieschets, die telkens één aspect – al dan niet met betrekking tot druggebruik – illustreert. De herkenbaarheid kan worden verhoogd door ouders zelf eigen voorbeelden te laten geven.

In de verschillende activiteiten wordt de actieve inzet van de deelnemers gevraagd. Sommige werkvormen voorzien een thuisopdracht waarbij ouders met hun kinderen bepaalde zaken bespreken.

Voor de begeleider is een achtergrondtekst voorzien.

Afhankelijk van de noden en interesse van de deelnemers (dit kunt u mogelijks tijdens de opwarmer nagaan of bevragen) en de voorziene tijd, kunt u enkele of alle deelaspecten aan bod laten komen.

2 Betekenis van alcohol- en druggebruik bij adolescenten

1. Opwarmer

Duur: Max. 15 minuten

Doel: *Verzamelen van een algemeen beeld van de adolescentie aan de hand van de eigen ervaringen van de ouders*

Werkwijze:
– Per twee praten de deelnemers over de kenmerken van de adolescentie-periode:
wat gebeurt er op deze leeftijd?
hoe uit zich dat in het gedrag van jongeren?
Om het gevoel van veiligheid te vergroten wordt bij voorkeur per 2 gewerkt en gaat het in deze oefening niet om kenmerken van de eigen kinderen, wel om de adolescent in het algemeen.

– Per paar wordt een positief en een negatief aspect van de adolescentie op 2 centrale flappen genoteerd.
– Plenair: bespreking van de trefwoorden op de twee flappen. In hoeverre geeft dit een herkenbaar beeld van de jongeren?
Mogelijke aanvullingen.
Het is belangrijk om aan te tonen dat gelijkaardige karakteristieken door sommigen als positief en door anderen als negatief worden benoemd.
B.v. zelfstandig-eigenzinnig; drang op te experimenteren-wisselvallig.

Lijst met karakteristieken van een adolescent.

– *mentaal gezond*	– *sociaal*	– *origineel*
– *onafhankelijk*	– *fysisch gezond*	– *opvliegend*
– *tevreden*	– *sportief*	– *slordig*
– *enthousiast*	– *vol zelfvertrouwen*	– *wisselvallig*
– *ontspannen*	– *energiek*	– *onzeker*
– *goedgehumeurd*	– *nieuwsgierig*	– *gesloten*
– *zorgzaam*	– *drang om te experimenteren*	– *uitdagend*
– *onbezorgd*	– *veel hobby's en interesses*	– *ongeduldig*
– *liefhebbend*	– *aandacht voor uiterlijk*	– *geïrriteerd*
– *affectievol*	– *veelbelovend*	– *eigenzinnig*

Als alternatief voor deze opwarmer of als aanvulling kunnen videofragmenten worden bekeken die het gebruik van genotmiddelen bij adolescenten weergeven.
Bruikbare video's:
Het kan ook zonder: GVO-project RUG (fuiffragment)
Jong geleerd: Pano-uitzending 1984 (caféfragment)
Als dat niet geweldig is: KKAT (straatfragment)
Deze video's zijn te ontlenen bij de V.A.D.

2. Zelfwaardegevoel

De behoefte aan een positief zelfwaardegevoel, of het gevoel willen hebben 'ik ben O.K.', 'ik ben de moeite waard', typeert ieder mens vanaf zijn vroegste levensjaren. Bij de jongere, die op zoek is naar een eigen identiteit en vaak worstelt met allerlei onzekerheden over zichzelf, is deze behoefte aan waardering, aanvaarding en erkenning zeer levendig.

Hoe ontstaat het zelfwaardegevoel nu?

Het zelfwaardegevoel komt tot stand door toedoen van heel wat factoren: Eigen ervaringen zijn een eerste bron. Aan wat men doet of niet doet beleeft men voldoening of frustratie. Jan bv. kan ervan genieten als hij zijn bromfiets als glimmend-nieuw gepoetst heeft, of Marijke kan zich schuldig en in gebreke voelen omdat ze een bezoek aan haar grootvader alsmaardoor uitstelt. De reacties van belangrijke anderen (zoals de leeftijdsgenoten en in steeds mindere mate de ouders) op wat men doet en laat, dragen eveneens bij tot het zelfwaardegevoel. Deze reacties hoeven niet steeds woordelijk te worden geuit, ook non-verbale reacties (vb. manier van kijken, gebaren) geven belangrijke boodschappen.

Bovendien is er een voortdurend spanningsveld tussen de eigenheid van de jongere en bepaalde normen en gedragscodes die door leeftijdsgenoten of ouders worden voorgehouden.

Jongeren die willen en kunnen beantwoorden aan die verwachtingen, worden hierdoor op diverse wijzen beloond (in de vriendenkring ben je een toffe, waar iedereen graag mee optrekt, ouders pronken met zoon of dochter,...)

Het zelfwaardegevoel wordt hierdoor positief versterkt.

Door het niet kunnen of willen voldoen aan deze verwachtingen kan de jongere zich de afkeuring van de omgeving op de nek halen, wat vaak vertaald wordt in een negatief zelfwaardegevoel.

Heel wat ouders wensen dat hun kinderen hard studeren, schitterende resultaten behalen en een mooie positie in de maatschappij veroveren.

Voor mindere knappe jongeren of jongeren die andere toekomstwensen hebben, kan dit tot innerlijke conflicten leiden en tot het gevoel van 'ik deug niet'.

Leeftijdsgenoten oefenen een steeds grotere druk uit op de jongere.

Jongeren die afwijken, in uiterlijk of kledij, in gedragsstijl of opinies, worden heel vaak uitgesloten of uitgestoten. Afwijzingen door leeftijdsgenoten is een zeer vernederende ervaring.

Voor het opbouwen van een realistisch zelfbeeld hebben jongeren zowel positieve als negatieve reacties op hun gedrag nodig. Pas door een persoonlijk afwegen van deze verschillende ervaringen zijn ze in staat om een positief zelfwaardegevoel op te bouwen.

Uitingen van het zelfwaardegevoel

Jongeren met een positief zelfwaardegevoel staan steviger in hun schoenen om verantwoordelijkheid te nemen, nieuwe uitdagingen aan te durven, evenwichtige relaties aan te gaan met anderen, weerstand te bieden aan groepsdruk, frustraties te verwerken,...

Het succes in deze ervaringen kleurt het zelfwaardegevoel nog positiever.

Jongeren met een negatief beeld van zichzelf geraken vaak in een negatieve spiraal. Hun minderwaardigheidsgevoel maakt hen angstig en onzeker. Blunders, tegenslagen en de afwijzing door de omgeving die hier vaak op

volgt, ondermijnen het zelfvertrouwen nog verder.
Deze groep jongeren is zeer kwetsbaar wat het gebruik van genotmiddelen betreft. Voor hen zijn genotmiddelen vaak hulpmiddelen om hun zelfwaardegevoel wat op te krikken en dagelijkse problemen en frustraties aan te kunnen. Angst om contact te leggen met anderen wordt weggedronken, examenstress wordt weggeslikt, als je een paar liter achterover kan slaan kijken de anderen opeens wel naar je op,...

2. Zelfwaardegevoel

Duur: 30 minuten

Doel: *Via het verhaal van Sam zien ouders in dat het zelfbeeld van jongeren dagelijks door allerlei (positieve en negatieve) reacties van de buitenwereld wordt beïnvloed. Tevens herkennen ze op welke manier dit gebeurt en kunnen ze alternatieven formuleren voor de reacties in het verhaal.*

Het verhaal van Sam

Sam staat zijn haar te kammen in de badkamer als zijn zus binnenkomt. "Zie dat pukkelgezicht eens aan", grijnst ze, "je bent helemaal mijn type niet!". "Oh, tof", zegt Sam en loopt zijn slaapkamer binnen. Zijn moeder komt hem nog even welterusten zeggen. "Bekijk jouw kamer nou toch, waarom ben jij zo slordig? Zie dat ze morgen is opgeruimd voor je naar school vertrekt of ik gooi alles d'r uit".
Sam heeft moeite om in slaap te vallen. Hij denkt voortdurend aan de opmerking van de lerares Engels vandaag die zei: "Je bent niet zo'n kwaaie jongen, Sam, maar je bent zo'n vreselijke luiaard." Meende ze dat echt??

Tijdens het ontbijt de volgende ochtend zegt Sam z'n moeder: 'Ik viel nogal tegen jou uit gisterenavond, maar ik was zelf zo moe en ik realiseerde me pas nadien dat je kamer zo'n wanorde was omdat je je had moeten haasten om op tijd op dat feestje te zijn. Zorg je ervoor dat je kamer tegen vanavond weer netjes is?"

Wanneer Sam's vader naar het werk vertrekt, geeft hij zijn zoon een knipoog: "zeg, je ziet er wel knap uit, vandaag". Sam's zus fronst bedenkelijk haar wenkbrauwen.

In de garage krijgt Sam zijn bromfiets niet gestart. Tegen de tijd dat hem dit lukt is hij bezweet, hij heeft een rooie kop en zijn haar hangt in slierten over zijn voorhoofd. Juist op dat moment komt dat blondje langs, het meisje dat Sam zo graag had willen meevragen op de fuif gisteren, maar hij had het niet gedurfd. Ze glimlacht en zegt: "dit is precies ook jouw beste dag niet!"

Op school komt Sam natuurlijk te laat en hij krijgt hiervoor een opmerking van de leraar. In de namiddag komt de leraar drama vertellen dat ze hem heeft uitgekozen als regie-assistent voor het toneelstuk dat op het einde van het jaar zal opgevoerd worden. Sam is in de wolken.

In de volgende les scheikunde worden de resultaten van de laatste toets meegedeeld. "Je presteerde beter dan vorige keer, Sam, maar ik weet dat je nog beter kan, als je hard genoeg studeert", zegt de leraar. Sam weet dat dit waar is en is vast besloten zijn les goed bij te houden.

Na school gaat Sam snel naar huis, hij ruimt zijn kamer op en begint te studeren. Hij weet dat hij hard zal moeten werken nu hij regie-assistent is.

Tijdens het avondmaal vraagt Sam's vader naar de resultaten van de laatste toetsen. "Een 5,5 voor scheikunde", zegt Sam. "Maar Sam, hoe is dat mogelijk! Je zal je dringend moeten herpakken, jongen, anders geraak je er nooit". Ook moeder trekt een bedenkelijk gezicht. Sam heeft al geen zin meer om te vertellen dat hij regie-assistent wordt. Dat zou pas goed een ruzie uitlokken.
Nochtans wil hij dit nieuws toch aan iemand vertellen. Hij vertelt het aan zijn zus en zij reageert wel enthousiast, "Joh, tof zeg, nu kan ik eens lekker fier zijn op mijn broertje."



Why must I be a teenager in love?

Het verhaal van Sam

Werkwijze:

Het verhaal van Sam (krant p. 3) illustreert een aantal reacties van de omgeving die het zelfbeeld van Sam versterken of negatief beïnvloeden.

– De tekst kan worden voorgelezen, waarna de verschillende reacties in het verhaal worden becommentarieerd. Zowel verbale als non-verbale reacties moeten de aandacht krijgen.

Een alternatieve mogelijkheid bestaat erin dat ieder individueel de tekst leest en in de marge aanduidt welke reacties Sam's zelfbeeld positief of negatief beïnvloeden.
In kleine groepjes kan men nadien deze beoordelingen vergelijken en alternatieven zoeken voor sommige reacties.

Het is belangrijk dat ouders beseffen dat zowel negatieve als positieve reacties nodig zijn om tot een evenwichtig zelfwaardegevoel te komen.

– Bespreking van het belang van een positief zelfwaardegevoel binnen de identiteitsontwikkeling in het algemeen en voor alcohol- en drugpreventie in het bijzonder. (*zie achtergrondtekst*)



Gina

Peter

Koen

Sarah

Een echte slungel

– Als thuisopdracht wordt aan de ouders gevraagd om gedurende een dag na te gaan hoeveel positieve en negatieve reacties ze aan hun zoon/dochter geven en op welke manier ze dit doen.
Voor wie dit wenst is hiervoor een rooster voorzien in de krant (p. 4)

De verwerking van deze thuisopdracht gebeurt in het hoofdstuk 4 vaardigheden: ACCEPTATIE.

3. De lichamelijke ontwikkeling van de adolescent

Gedurende de eerste jaren van de adolescentie voltrekken zich in betrekkelijk snel tempo onder invloed van fysiologische processen een groot aantal lichamelijke veranderingen. Dat is een periode waarin jongens en meisjes plotseling snel groeien en in lichamelijk opzicht veel duidelijker de kenmerken van hun sekse gaan vertonen. De extra lengtegroei, de zogenaamde 'groeispurt' is hiervan het meest in het oog springend. Als gevolg hiervan veranderen de proporties van het hele lichaam.

Dit brengt soms mee dat de jongere zich niet goed meer voelt in zijn eigen huid, bv. alles lijkt te groot, te lang, laat geen soepele, gemakkelijke bewegingen toe. Ook kunnen jongeren in deze leeftijdsfase lijden onder kleine, maar voor hen zeer overheersende kwalen, zoals bv. acné.

De adolescent is bekommerd om zijn uiterlijk: hij denkt vrij egocentrisch en gaat zijn eigen gevoelens overwaarderen. Hij gelooft dat anderen even gepreoccupeerd zijn met hun uiterlijk als hijzelf. Hij heeft het gevoel bekeken te worden, hij heeft een imaginair publiek. Omdat de jongere denkt dat iedere aandacht op hem gericht is, vraagt hij zich telkens af wat anderen van hem denken. Dit bekommerd zijn om eigen uiterlijk wordt nog versterkt doordat men in die periode overgevoelig is voor het oordeel van anderen (ook al wordt dit niet openlijk geuit), voornamelijk wat betreft fysieke veranderingen. Ook de reclame speelt heel sterk in op de belangstelling van de adolescent voor zijn/haar uiterlijk en presenteert een aantal modellen die adolescenten proberen te imiteren.

De persoonlijke beoordeling van eigen voorkomen en het oordeel van anderen, dragen bij tot het zelfwaardegevoel van de adolescent. Het uiterlijk speelt tevens een rol in de aanvaarding in de groep en heeft gevolgen op de manier waarop wordt omgegaan met groepsdruk.

Als het proces van lichamelijke ontwikkeling vervroegd of vertraagd is, of bij afwijkingen van de typisch mannelijke of vrouwelijk figuur, kunnen verwarring en emotionele problemen optreden. Het zijn vooral de erfelijke factoren die een invloed hebben op het tijdstip en tempo van de pubertaire ontwikkeling.

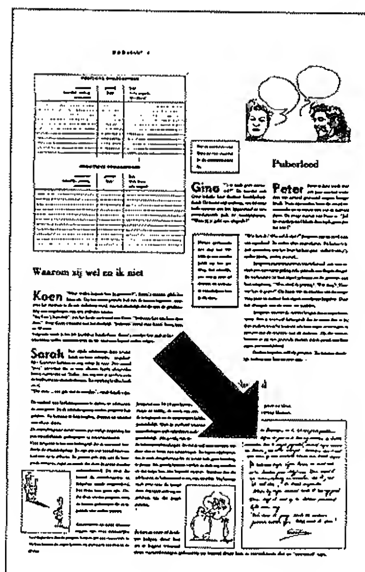
3. Lichamelijke ontwikkeling van de adolescent

Duur: 15 minuten

Doel: *Aan de hand van een voorbeeld worden de typische lichamelijke kenmerken van de adolescentieperiode besproken en ouders gaan na hoe zij dit precies bij hun zoon/dochter kunnen ondersteunen.*

Help!

> "Ik ben Sebastiaan en ik heb een groot probleem. Ik ben bijna 14 jaar en ik ben erg onzeker: de laatste maanden ben ik nogal gegroeid, vooral mijn armen en benen, een echte slungel. Sindsdien kan ik niet eens meer op een normale manier over straat lopen. Ik val over mijn eigen benen en weet met m'n handen geen blijf meer. Dan word ik zo zenuwachtig en onzeker dàt ik, wat ik ook doe, de boel verprutst. Alleen bij m'n vriend voel ik me nog goed. Daar hoef ik niet op te letten, niemand kijkt naar mij.
>
> Toch zou ik graag zoals de anderen gewoon willen zijn. Wat moet ik doen?"


Puberlood

Gino

Peter

Waarom zij wel en ik niet

Koen

Sarah

Werkwijze:

In de krant op p. 4 staat een help-brief van Sebastiaan.

– De hulpvraag van Sebastiaan kan een aanleiding zijn om enkele antwoorden en suggesties rond deze problematiek te bespreken.

– Mogelijke richtvragen hierbij:

- wat is herkenbaar in het verhaal van Sebastiaan?
- welke zijn de typische kenmerken van deze leeftijdsgroep?
- welke antwoorden kunnen op de hulpvraag van Sebastiaan geformuleerd worden?

Aan de lichamelijke ontwikkeling van Sebastiaan is niks te veranderen.

Wel kunnen ouders Sebastiaan helpen om een meer realistische kijk op zichzelf te krijgen. Via juiste informatie over het verloop van het ontwikkelingsproces kan Sebastiaan leren dat hij niet zo abnormaal of ongewoon is als hij denkt en zichzelf ervaart.

Het is belangrijk dat jongeren voldoende ondersteuning krijgen van hun ouders, zeker die jongeren die door hun lichamelijke ontwikkeling afwijken van de groep van leeftijdsgenoten. Dit kan onder meer bestaan uit het ernstig nemen van de problemen zoals jongeren ze beleven, het geven van een aantal suggesties m.b.t. kledij e.d. die bepaalde evoluties minder opvallend maken, het helpen zoeken naar deskundige oplossingen bij bv. acné, enz.

Het geklungel is vaak een gevolg van de combinatie van onzekerheid over eigen uiterlijk en een negatief zelfwaardegevoel. Vanuit een positief zelfwaardegevoel zal het voor Sebastiaan veel gemakkelijker zijn om zijn uiterlijk te aanvaarden.

4. Experimenteer- en risicogedrag

Jongeren zijn op zoek naar hun eigenheid. Deze speurtocht naar 'wie ben ik?', 'wie wil ik zijn?' wordt gekenmerkt door nieuwsgierigheid en een drang om alles uit te proberen. Dit experimenteren houdt risico's in, maar dat trekt jongeren juist aan.

Zo willen adolescenten verschillende rollen uitproberen om uit te zoeken welke voor hen persoonlijk de beste, de meest aantrekkelijke, de meest uitdagende is. Hiermee verkennen ze hun eigen mogelijkheden én grenzen en ook die van de ouders en van de omgeving.

Dit zoeken uit zich onder andere in het wispelturige van hun gedrag. Nu eens gooien ze zich op muziek, dan weer ontpoppen ze zich als beschermers van één of andere diersoort.

Uiterlijk en kledij zijn vaak excentriek en voor een uitje brengen sommigen uren voor de spiegel door om allerlei kledingstukken te combineren of nieuwe kapsels te creëren. En dit zijn niet alleen de meisjes!

Vaak gooien ze zich in het avontuur. Risico's durven nemen is immers jezelf overtreffen, en dit geeft een 'kick'. In groep zijn ze vaak roekeloos. Sociale waardering 'hé, die durft dat!' geeft immers een positief zelfwaardegevoel.

Ook allerlei zaken uit de volwassenenwereld worden uitgeprobeerd: het eerste laagje make-up, de eerste kus, en ook de eerste sigaret, de eerste pint,... De drugwereld is immers een wereld gecreëerd door volwassenen en jongeren krijgen heel wat kansen om ervan te proeven.

Drugs die binnen onze cultuur illegaal zijn, oefenen op sommige jongeren een heel aparte aantrekkingskracht uit. Het illegale karakter, de onderlinge verbondenheid door het clandestiene gebruik in groep, maken deze drugs aantrekkelijk.

Bij een eerste kennismaking met genotmiddelen speelt het genotsaspect nauwelijks een rol. Integendeel, het lichaam verzet zich vaak tegen deze lichaamsvreemde stoffen.

Ook kennen jongeren hun grenzen nog niet: misselijkheid na het roken van sigaretten of marihuana, doodziek thuiskomen van een fuif, zijn de zichtbare gevolgen. Eigen grenzen worden ook vaak verlegd: om ter snelst of meest drinken, enkele nachten doorblokken op pillen,...

Het is belangrijk dat jongeren de ruimte krijgen op te experimenteren. Daarnaast is het evenzeer belangrijk om als ouder je eigen grenzen duidelijk te stellen. Jongeren hebben die grenzen nodig om hun eigen grenzen hieraan te kunnen toetsen. Daarenboven heb je als ouder het recht om je grenzen naar de jongere toe veilig te stellen.

4. Experimenteer- en risicogedrag

Duur: 20 minuten

Doel: *Via enkele situatieschetsen proberen ouders zich in te leven in de betekenis van experimenteergedrag bij jongeren.*
Belangrijke aandachtspunten voor de ouders zijn:
- *eigen grenzen stellen*
- *afspraken maken*
- *open houding*

Enkele situatieschetsen

> 1. Gina
> "'t is toch geen carnaval?" De moeder van Gina bekijkt haar dochter hoofdschuddend. De haren stijl omhoog, een fel-roze strik assortie met het lippenrood en een nauwsluitende jurk in zuurtjestinten. "Waar jij je geld aan uitgeeft!"
>
> 2. Peter
> Peter is deze week met een paar van zijn vrienden van school gestuurd wegens hasjgebruik. Voor zijn ouders komt dit totaal onverwacht en ze weten niet wat ze moeten doen. De enige reactie van Peter is: "Jullie overdrijven! Maak daar toch geen drama van!"

Werkwijze:
Experimenteergedrag is niet gemakkelijk bespreekbaar bij jongeren. Ze zien een gesprek hierover vaak als een aanval of een vorm van kritiek op hun persoon.



Puberleed

Gina

Peter

Waarom zij wel en ik niet

Koen

Sarah

Een echte slungel

Het voorbeeld van Gina *kan dit verduidelijken.*
(krant p. 4 situatieschets 1 en tekening)

– De deelnemers bekijken de situatie en vullen individueel de motieven in de tekstballonnen is.
- *welke mogelijke motieven heeft Gina om zo gekleed te gaan?*
(mode, vriendinnen, willen opvallen, ze vindt het mooi,...)
- *welke motieven heeft Gina's moeder om daar niet zo gelukkig mee te zijn?*
(geldverkwisting, té opvallend, reactie buitenwereld, ze vindt het niet mooi,...)

– Bespreking van de motieven:
Hieruit blijken wellicht een aantal tegenstrijdigheden tussen de motieven van Gina en van haar moeder.
Het is niet de bedoeling de verschillende standpunten van Gina en haar moeder met elkaar te verzoenen, wel om ze aan elkaar kenbaar te maken.

Als Gina het geld (= de verantwoordelijkheid) krijgt om haar eigen kleren te kopen, moet ze daar ook de verantwoordelijkheid voor kunnen dragen.

Jongeren moeten de kans krijgen om te leren omgaan met vrijheid en verantwoordelijkheid. Als ouder moet je daar wel feedback op geven, dit is een even belangrijk aspect in dit leerproces.

Vrijheid en verantwoordelijkheid zijn trouwens niet onbeperkt, leren rekening houden met anderen, experimenteren binnen de grenzen van de omgeving, zijn hierin belangrijke leerervaringen.

Het experimenteergedrag heeft onder meer tot doel de grenzen van de omgeving te verkennen. Het is dan ook belangrijk dat ouders hun eigen grenzen duidelijk en consequent kenbaar maken. Dit is iets anders dan het afkeuren van het gestelde gedrag.

In het voorbeeld van Gina gaat de moeder het gedrag van haar dochter vrijwel onmiddellijk veroordelen (carnaval, waar jij je geld...). De mening van Gina's moeder (cfr. motieven) komt nauwelijks tot uiting.

– De deelnemers formuleren alternatieven voor de reacties van de moeder.

– In het voorbeeld van Peter kan eveneens worden gezocht naar mogelijke redenen van Peter om hasj te gebruiken en naar redenen van de ouders om dit gedrag af te keuren.

De grenzen van de ouders, en mogelijke afspraken die hieruit kunnen volgen zullen voor elke ouder verschillend zijn. Het komt er vooral op aan deze grenzen te verduidelijken en hierrond afspraken te maken.

– De deelnemers kunnen hierover van gedachten wisselen en hun voorbeelden kunnen elkaar inspireren.

5. Het streven naar onafhankelijkheid van de ouders

Kritische houding

Gedurende de adolescentieperiode wordt de band van de jongere met de ouders steeds losser. Waar vroeger de jongere zich geen vragen stelde over het doen en laten van het gezin, ervaren ouders met opgroeiende kinderen dat zijzelf, hun gedrag, hun normen, de eisen die zij stellen, voortdurend aan kritiek blootstaan.

Jonge kinderen zijn er gewoonlijk van overtuigd dat zoals het thuis gezegd en gedaan wordt de enige mogelijke manier van leven is. De adolescent krijgt oog voor andere waarden en normen buiten het gezin en ontwikkelt nieuwe capaciteiten die tijdens de kinderjaren niet aanwezig zijn: het vermogen om tegelijkertijd verschillende alternatieven op een grondige en objectieve manier te bekijken, het vermogen om in abstracte termen te denken. Deze nieuwe mogelijkheden stelt de adolescent in staat om zijn ervaringen op een andere manier te ordenen en om het gedrag en de opvattingen van zijn ouders kritisch te bekijken.

Tot voordien werden gedragsregels van het gezin als vanzelfsprekend ervaren. Wanneer de geestelijke vermogens zich verruimen ontdekt de adolescent dat de waarden, normen, leefstijl van het gezin niet de enige mogelijke zijn. De adolescent komt meer en meer in contact met waarden buiten het gezin, waardoor de beperkingen die het gezin hem oplegt duidelijker zichtbaar worden.

Vergelijken met anderen

Personen buiten het gezin gedragen zich anders dan volgens de gedragsregels van het gezin gebruikelijk is. ('Mijn vriend(in) moet niet telkens met haar ouders mee. Ik wel!'). De adolescent stelt zich kritisch op tegenover deze gedragsregels en bekijkt welke gedragsregels, in vergelijking met zijn ervaringen buiten het gezin, gerechtvaardigd of aantrekkelijk zijn en welke niet. Dit leidt dikwijls tot discussies met de ouders over deze gedragsregels ('Waarom mag ik tijdens het weekend niet bij mijn vriendin slapen?', 'Waarom mag ik nog niet uitgaan?').

Vanuit zijn ontwikkeling is de adolescent nog weinig in staat zich in het standpunt van de ouders te verplaatsen. Discussies nemen dan ook dikwijls de vorm aan van conflicten.

Onzekerheden

Bij het loskomen van de ouders kent de jongere tegelijkertijd ook een grote behoefte aan geborgenheid. Immers zo veel dingen rond de adolescent zijn aan het veranderen (hij komt in contact met veel nieuwe zaken via leeftijdsgenoten, school, media, groeperingen,...) dat dit hem onzeker en ook wel bang maakt. Hij verlaat de 'veilige' kinderjaren. Hij moet nu zelf een voor hemzelf zinnige ideologie opbouwen, zoeken naar eigen waarden en normen, zoeken hoe hij zich moet gedragen in allerlei situaties ('Zal ik met die jongen meegaan?, Moet ik reageren als ze willen spieken?, Ben ik nu voor of tegen het leger?).

Deze onzekerheden maken de adolescent soms droevig, geprikkeld, boos en neerslachtig. Dit uit zich dan in plots wisselende stemmingen, woedeuitbarstingen, depressies en het koppig weigeren deel te nemen aan activiteiten die het gezin gewoonlijk samen doet.

Jongeren moeten met deze onzekerheden leren omgaan. Ondersteuning en positieve feedback vanuit het gezin kan hen hierbij helpen.

Afwijkend gedrag

Alle jongeren moeten op een of andere manier loskomen van de ouders. Dit stelt hen in staat om zelf verantwoordelijkheid te nemen en te dragen. Deze onafhankelijkheid kan geuit worden in aparte kledij, haartooi, maar ook in druggebruik. Tijdens de adolescentie gaan jongeren soms met drugs experimenteren. Net zoals bij de afwijkende haartooi en kledij betekent dit voor hen een zoeken naar waarden en normen buiten het gezin. De heersende mode en trends en de invloed van leeftijdsgenoten spelen hierin een grote rol. Of dit experimenteel druggebruik naar ernstig druggebruik zal evolueren is van zeer veel factoren afhankelijk, waaronder ook de relatie tussen ouders en kinderen. Zowel een anti-autoritaire als een autoritaire houding maken de kans op druggebruik bij jongeren groter.

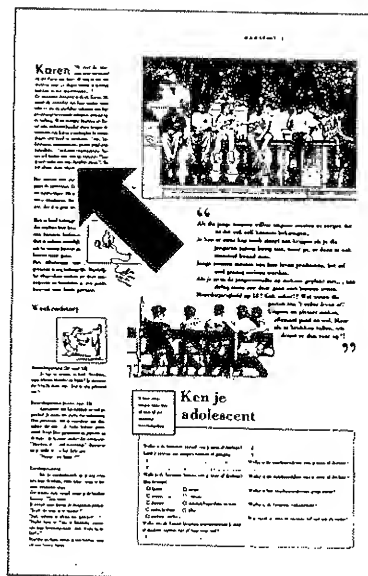
5. Streven naar onafhankelijkheid

Duur: 20 minuten

Doel: *Aan de hand van een situatieschets proberen ouders zich in te leven in de persoon van de adolescent. Hierdoor krijgen ze beter inzicht in de drang naar onafhankelijkheid.*
Aandachtspunten voor de ouders:
- een open gesprek
- *goede en duidelijke afspraken maken*

Situatieschets

> "Ik vind die Marleen stomvervelend en die Karel nog meer. Ik mag er niet aan denken weer 14 dagen samen te moeten hokken in één appartement,..."
>
> De zoveelste discussie in de rij. Karen, 16, vindt de vrienden van haar ouders maar niks en zet de jaarlijkse vakantie met het jarenlange bevriende echtpaar zomaar op de helling. Waar vroeger Marleen en Karel niks verkeerd konden doen, krijgen de vrienden van Karen's ouders het de laatste dagen wel hard te verduren: "saai, bekrompen, oninteressant, praten altijd over hetzelfde,... " is Karen's commentaar. Karen wil beslist niet mee op vakantie ("het is toch ieder jaar naar dezelfde plaats"). Ze wil alleen thuis blijven.


Karen

Ken je adolescent

Werkwijze:
In de krant p. 5 staat de situatieschets van Karen.

– Vragen en suggesties voor de bespreking:
• is dit een herkenbare situatie?
Ouders kunnen eventueel kort vergelijkbare eigen ervaringen vertellen.

• inleven in de persoon van Karen
Waarom wil Karen niet mee op vakantie, welke redenen kunnen er zijn? brainstorm

– Synthese
Achter Karen's reactie schuilt een streven naar onafhankelijkheid. Dit is een zeer belangrijk proces in de ontwikkeling van het kind naar volwassen.
(Korte situering cfr. achtergrondtekst)

– Hoe hiermee als ouder omgaan?
De motieven voor de reacties van jongeren zijn vaak niet zo duidelijk. We kunnen er vooral naar gissen. Karen's reactie kan te maken hebben met allerlei frustraties en onvrede rond haar eigen persoon, met de aantrekkelijke vakantieplannen van haar vrienden, met een behoefte om nieuwe zaken uit te proberen, om aan haar vrienden te bewijzen dat zij alleen thuis mag blijven, enz.

Aandachtspunten voor de begeleider:

Om de echte motieven van Karen te weten te komen is een open gesprek tussen Karen en haar ouders nodig.

Uit dit gesprek komen wellicht niet alle redenen naar boven. Karen zal beslist bepaalde informatie voor zichzelf willen houden.

In een dergelijk gesprek moeten ook de ouders hun eigen redenen aangeven waarom ze niet wensen dat Karen alleen thuis blijft (angst, onzekerheid, eigen normen en grenzen duidelijk stellen). Hier is het erg belangrijk dat ouders ik-boodschappen geven: ik vind, ik ben bang,...

Een dergelijk gesprek kan de ruimte scheppen om mogelijkheden te zoeken die een vakantie-compromis mogelijk maken (vb. Karen gaat mee maar krijgt op vakantie de vrijheid om bepaalde zaken alleen te doen, ze kan zelf enkele beslissingen nemen). Ze krijgt m.a.w. meer vrijheid en verantwoordelijkheid, eventueel als een tussenstap naar een volgende vakantie toe.

Goede en duidelijke afspraken zijn hier evenwel noodzakelijk om dit compromis te concretiseren.

Duidelijke afspraken en een consequente houding bij het naleven van die afspraken zijn een belangrijke houvast voor beide partijen. Het tot stand komen van deze afspraken moet evenwel steunen op een onderlinge goedkeuring en iedereen is verantwoordelijk voor het naleven van de gemaakte afspraken.

Een 'laissez-faire' houding vanwege de ouders laat de jongere zonder houvast. Om een snel evoluerende maatschappij aan te kunnen heeft de jongere een zekere vorm van discipline nodig. Hoe die discipline eruit moet zien moet elk gezin voor zich uitmaken, afhankelijk van de jongere, de waarden en normen binnen het gezin, de afspraken die hierrond mogelijk zijn.

– Het onderdeel 'relationele vaardigheden' kan hier onmiddellijk op aansluiten. Hierin worden een aantal oefeningen op deze aandachtspunten uitgewerkt.

6. Leeftijdsgenoten: groepsdruk en groepsnormen

Centrale plaats

Leeftijdsgenoten spelen een cruciale rol in het leven van de adolescent. enerzijds omdat de band met de ouders losser wordt, -de adolescent zoekt onafhankelijkheid-, anderzijds bestaat er bij de jongere een intense behoefte om zijn twijfels, dromen en verwarrende emoties met begrijpende leeftijdsgenoten te delen. ("Niemand begrijpt mij", is een dikwijls verwoorde en gemeende gevoelsuiting van de adolescent).

Aanvaard worden en behoren tot een groep zijn voor de adolescent zeer belangrijk en hij is bereid hiervoor heel wat op te offeren. De adolescent heeft de vriendengroep nodig om zichzelf te leren kennen: wie ben ik?, wie zou ik willen worden?, wat verwachten de anderen dat ik ben?. Vragen waarmee hij voortdurend bezig is en waarop o.a. binnen de groep van leeftijdsgenoten een antwoord gezocht wordt.

Experimenteerruimte

De groep biedt mogelijkheden om een aantal sociale vaardigheden te leren die belangrijk zijn op volwassen leeftijd, o.m. omgaan met personen van het andere geslacht, conflicten oplossen in de groep, enz. Binnen de groep kan er ook geëxperimenteerd worden met belangrijke sociale rollen zonder dat het de jongere tot iets verplicht. De jongere ervaart bv. wat leiderschap betekent door een tijdje de 'leider van een muziekgroepje' te zijn. Als dit hem niet bevalt dan kan hij zonder gezichtsverlies naar een andere rol overstappen.

Conformeren

Het zich sterk aanpassen aan de groep betekent voor de adolescent een eerste stap in het ontwikkelen van een eigen individualiteit, los van de gewoonten van het gezin.

Dit conformeren met de groep uit zich vooral in het zich aanpassen aan de normen, rages, modes en leefregels van de vriendengroep. Ook alcohol- en druggebruik kan onder invloed van de vriendengroep gestimuleerd of geweerd worden. De kennismaking met bv. illegale drugs vindt grotendeels binnen de vriendengroep plaats. De drang om te experimenteren en de illegaliteit van de produkten kunnen voor hen een uitdaging zijn.

Ook alcoholgebruik (om ter meest drinken, of, drinken om de uitdaging en de eisen van de groep aan te kunnen) wordt door de vriendengroep beïnvloed.

Vriendschappen nemen tijdens de adolescentie een speciale plaats in. Een goede vriend(in) is een vertrouwensfiguur, iemand met wie men eerlijk en open is, iemand die je steunt door dik en dun en die niet egoïstisch is.

Deze vriendschappen zijn meestal heel intens en veeleisend, ze kennen dan ook diepten en hoogtepunten. Deze jongeren zitten immers in een periode van zeer snel veranderende behoeften, gevoelens en problemen, die maar zelden gelijklopend zijn.

6. Leeftijdsgenoten: groepsdruk en groepsnormen

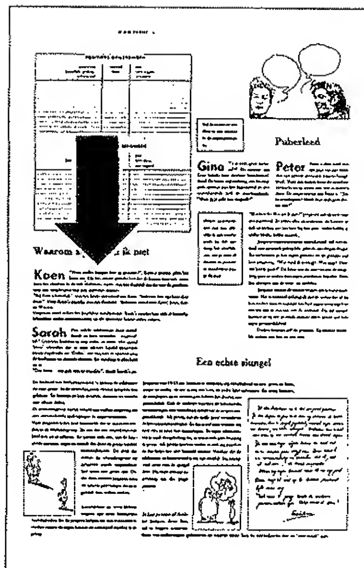
Groepsdruk en groepsnormen sluiten zeer nauw aan bij het experimenteergedrag en risicogedrag van adolescenten. De vriendengroep biedt de adolescent immers een veilige ruimte om te experimenteren met allerhande gedragingen.

Duur: 20 minuten

Doel: *Aan de hand van enkele voorbeelden bespreken ouders hoe ze op de invloed van leeftijdsgenoten kunnen reageren.*

Enkele voorbeelden

> Koen
> "Naar welke kapper ben jij geweest?", Koen's moeder gilde het bijna uit. Op het eerste gezicht leek het de laatste legersnit, maar toen het vlechtje in de nek zichtbaar werd, was het duidelijk dat dit niet de goedkeuring zou wegdragen van een militaire kapper.
> "Bij Tom's hairclub", was het koele antwoord van Koen. "Iedereen laat zijn haar daar doen". Voor Koen's moeder was het duidelijk. 'Iedereen' stond voor Karel, Sven, Sam en Wouter.
> Volgende week is het hét jaarlijkse familiefeest. Koen's moeder kan zich al levendig inbeelden welke commentaren op dit nieuwste kapsel zullen volgen.
>
> Sarah
> Het 5de telefoontje deze avond. Sarah en haar vriendin... ongelooflijk! Gisteren leefden ze nog volop in ruzie. Het aantal 'lieve' woordjes die ze naar elkaars hoofd slingerden kwam regelrecht uit 'Dallas', om nog niet te spreken over de huilbuien en slaande deuren. En vandaag is alles koek en ei. "Die twee... om gek van te worden", vindt Sarah's pa.


Puberleed

Gino

Peter

Koen

Sarah

Werkwijze:
In de krant p. 4 staan enkele voorbeelden van groepsdruk

– Ouders kunnen hier wellicht zelf nog andere herkenbare voorbeelden aanbrengen.

– Laat de deelnemers in kleine groepjes van gedachten wisselen hoe zij in dergelijke situaties reageren.

– *Als synthese worden enkele aandachtspunten op een rijtje gezet:*

- *begrip tonen voor de jongere die zich soms op 'idiote' wijze aanpast aan de rages en normen van zijn leeftijdsgenoten.*
- *interesse betonen voor de leefcultuur van jongeren en de wijze waarop die wordt geuit, en hierover praten.*
- *eigen mening (wat vind ik ervan?) uiten (jongeren hebben feedback nodig), zonder evenwel te veroordelen.*
- *meeleven met de wisselende vriendschappen van de jongere kan, al moet je als ouder wel opletten om niet verwikkeld te raken in de vlug opduikende ruzietjes.*

Ken je adolescent

Als 'test', om te zien hoe goed ouders de leefcultuur van hun jongeren kennen vullen ze het vragenlijstje in (krant p. 5). Ze kunnen dit naar keuze voor een of meerdere (alle) kinderen doen.

Als thuisopdracht bespreken ze met hun zoon/dochter in hoeverre de antwoorden overeenstemmen met de realiteit.

Als nabespreking van de oefening kunnen de deelnemers kort vertellen hoe gemakkelijk of moeilijk het was om de vragen te beantwoorden.

7. Imitatie van het gedrag van anderen

Beïnvloeding

Soms wordt wel eens de indruk gewekt dat gedurende de adolescentieperiode de beïnvloeding door leeftijdsgenoten allesoverheersend is, of althans van meer gewicht is dan de beïnvloeding door de ouders. De grotere betrokkenheid van de adolescent op de leeftijdsgenoten gaat echter niet noodzakelijk samen met de verwerping van de oudernormen. Meestal is er een grote overlapping tussen de waarden van ouders en kinderen. Veel jongeren kiezen immers vrienden waarvan de waarden in de lijn liggen van die van de ouders.

Noch de invloed van de ouders, noch die van de vrienden is allesomvattend. Meestal zal de adolescent zich voor bepaalde gebieden eerder richten naar de waarden en attitudes van de ouders en voor andere probleemgebieden naar zijn vrienden.

De invloed van leeftijdsgenoten lijkt belangrijk te zijn voor onderwerpen die te maken hebben met jeugdcultuur zoals muziekvoorkeur, vrijetijdsbesteding, kledij, taal en in de omgang met leeftijdsgenoten van het eigen of andere geslacht.

Ouderlijke invloed zou vooral gelden i.v.m. onderliggende sociale en morele normen (de eigen oordeelsvorming dus), het leren begrijpen van de volwassenenwereld. Bij de beslissingen die van belang zijn voor hun toekomst zouden jongeren zich ook vooral op hun ouders oriënteren.

In hun zoektocht naar een eigenheid gaan jongeren zich vooral baseren op het gedrag dat ze bij volwassenen observeren. Zij gaan dat gedrag imiteren en hierin vinden ze het bewijs van hun eigen volwassenheid en onafhankelijkheid.

Invloed van de ouders

Alcohol- en ander druggebruik is een goede illustratie van de invloed van ouders op het gedrag van jongeren. Uit onderzoek blijkt een duidelijk verband tussen het alcoholgebruik van ouders en dat van hun kinderen en tussen het gebruik van kalmeer-, slaap- en stimulerende middelen bij jongeren en het gebruik van hun ouders.

Reeds van kindsbeen observeren jongeren het gedrag van hun ouders m.b.t. alcohol, medicatie, tabak,... De houding van de ouders t.a.v. deze middelen bepalen in grote mate de manier waarop kinderen hierover denken (wanneer bv. in een gezin dagelijks alcohol wordt gedronken, dan zullen kinderen dagelijks gebruik vanzelfsprekend vinden; de manier waarop thuis met pijn en ongemak wordt omgegaan, wordt door de kinderen gewoon verdergezet.)

Invloed van reclame

De sfeer die alcohol en tabak in de reclame omringt is voor jongeren heel aantrekkelijk om uit te proberen. De reclame biedt jongeren een aantal modellen aan die ze imiteren, waaraan ze zich spiegelen, om op die manier vorm te geven aan hun eigen identiteit.

Invloed van belangrijke derden

Belangrijke derden kunnen idolen zijn uit de sportwereld, uit de wereld van de muziek of het zijn oudere vrienden of volwassenen waarvoor men respect heeft, waar men naar opkijkt en wiens gedrag men probeert te imiteren. Het alcohol- en ander druggebruik van deze belangrijke derden beïnvloedt het gedrag van jongeren aanzienlijk.

Initiatie

De initiatie van druggebruik gebeurt ook vaak binnen het gezin. De eerste medicatie wordt thuis verstrekt en de eerste ervaringen met alcohol vinden meestal in familieverband plaats, als teken dat men oud genoeg is om met de volwassenen mee te drinken.

Naar aanleiding van de eerste werkdag, stage... worden jongeren vaak met alcohol in de volwassenenwereld geïnitieerd.

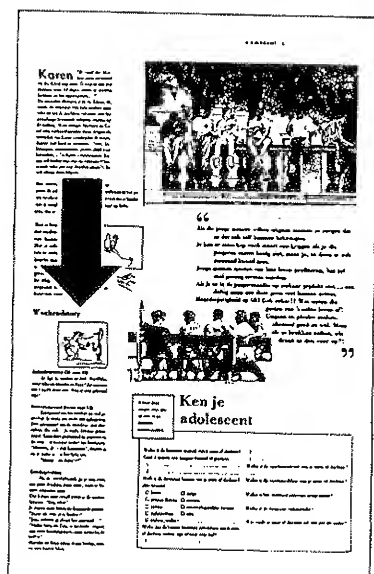
7. Imitatie van het gedrag van anderen

Duur: 20 minuten

Doel: *Uitgaande van concrete situaties formuleren ouders suggesties om hun houding tegenover alcohol- en ander drugs met jongeren te bespreken.*

Het verhaal van de familie De Winter

> Zaterdagavond (25 voor 12)
> Je ligt te woelen in bed. Verdikke, waar blijven Marijke en Roos? Ze moesten om 11u30 thuis zijn. Zou er iets gebeurd zijn?
>
> Zaterdagavond (kwart voor 12)
> Gerammel aan het tuinhek en veel gegiechel. Je slaakt een zucht van opluchting. Dan gerammel aan de voordeur, een sleutelbos die valt... Je raakt lichtjes geïrriteerd. Even later gestommel en geproest op de trap... Je humeur nadert het kookpunt. "Meiden, dit wordt huisarrest", fluister je en je trekt woest het licht aan.
> "Marijke en Roos!?!"
>
> Zondagmiddag
> Na de voetbalmatch ga je nog even een pint drinken, even maar, want er komen vrienden eten.
> Om kwart voor twaalf zwier je de keuken binnen. "Dag schat". Je vrouw staat boven de dampende potten. "Staat de wijn al te koelen?"
> "Jaja, schenk jij alvast het aperitief... "
> "Hallo Joris en Tina, o, bedankt, cognac van mijn lievelingsmerk; voor straks bij de koffie".
> Marijke en Roos zitten in een hoekje, nors en een beetje bleek.


Koren

Ken je adolescent

Werkwijze:
Het verhaal van de familie De Winter in de krant op p. 5, toont duidelijk de dubbele moraal die nogal eens rond alcoholgebruik gehanteerd wordt.

– Bespreek met de deelnemers hun reacties op deze situatie.

– Betekent dit dan dat je als ouder geen alcohol of andere drugs mag gebruiken? Brainstorm:

Niet noodzakelijk. Gezien genotmiddelen een vrij centrale plaats in onze samenleving innemen, komen jongeren hoe dan ook met deze middelen in contact, via observatie van de omgeving, door imitatie van idolen, reclame...

Het is wel belangrijk dat jongeren zich een gezonde mening kunnen vormen over gebruik en misbruik van deze middelen.

– Hoe kunnen we jongeren helpen om zich een gezonde mening te vormen over genotmiddelen?

gedachtenwisseling

eigen gedrag evalueren (cfr. eigen waarden en normen)

eigen gebruik en persoonlijke houding bespreekbaar maken. Jongeren leren hieruit dat alcohol- en medicatiegebruik niet vanzelfsprekend is maar berust op keuzes die al naargelang van de situatie worden genomen.

bespreken van alcohol- en druggebruik van de jongere als een van de vele gedragingen.

kritische zin bijbrengen tegenover reclame en belangrijke derden. Aandacht hebben voor drugvrije modellen.

hiermee begint men best zo vroeg mogelijk, vooraleer jongeren zelf beginnen drugs gebruiken.

8. Het psycho-sociaal moratorium

Wachtperiode

In onze cultuur worden jongeren pas vanaf hun achttiende als volwassenen erkend (afstuderen, werk vinden, financiële onafhankelijkheid). Nochtans zijn zij vanaf hun puberteit in zekere zin volwassen. Fysiek komt dit tot uiting in de mogelijkheid tot voortplanting en psychisch zijn zij vanaf dan in staat 'maatschappelijk' te functioneren.

Jongeren worden echter geacht een wachtperiode door te maken waarbinnen ze hun zelfstandigheid kunnen uitbouwen en die men als 'psycho-sociaal moratorium' omschrijft.

Samenhangend met dit uitstel van maatschappelijk erkende volwassenheid zien we dat jongeren zich in een heel eigen sociale context bewegen en ontwikkelen. Deze context wordt gevormd door de jeugdclub, de sport- of muziekvereniging, de bende of kliek waartoe ze behoren, het uitgangsmilieu, muziek en mode... Enerzijds zijn dit de terreinen en groepen waarnaar jongeren verwezen worden in afwachting van hun positiebepaling als volwassenen. Anderzijds heeft deze jongerenleefwereld zich ontwikkeld tot een specifieke 'jeugdcultuur'. Groeiende financiële mogelijkheden van de jongeren en het opengooien van deze markt, profilering van eigen jongerenaspiraties, enz. maken er mee de aantrekkingskracht van uit.

Deze wachtperiode biedt enerzijds een zekere veiligheid waarbinnen jongeren nauwelijks verantwoordelijkheid hoeven op te nemen en waarin ze zich goed kunnen voelen (veilig en aantrekkelijk). Anderzijds kunnen afhankelijkheid en gebrek aan verantwoordelijkheid ook grote frustraties veroorzaken.

Houding tegenover genotmiddelen

Binnen dit kader ontwikkelen jongeren ook een eigen gedrag tegenover genotmiddelen. Dit zoeken neemt veel vormen aan die zich situeren tussen volgende uitersten.

Voor een aantal jongeren wordt wat gangbaar is in de wereld van de volwassenen kritiekloos tot model en norm verheven (cfr. imitatiegedrag). Wat legale genotmiddelen betreft (tabak, alcohol, in beperkte mate ook medicatie) stellen zij de als vanzelfsprekende aanwezigheid van deze produkten in het dagelijks leven vast. Ook ervaren zij dat volwassenen een grote mate van tolerantie tegenover het gebruik van deze middelen aan de dag leggen. Zo ontstaat dan ook een patroon van gebruiksgedrag dat een vrij rechtstreekse weerspiegeling is van hoe volwassenen met genotmiddelen omgaan. Het gebruik van genotmiddelen door jongeren is dan vaak een poging om bij de volwassenen gerekend te worden of als gelijke erkend te worden.

Een andere groep jongeren gaat in op de uitdaging hun persoonlijkheid verder uit te diepen. Anders dan te kiezen voor klakkeloze overname van modelgedragingen uit de volwassenenwereld, is het hun bedoeling alternatieven te verkennen en daartegenover positie te kiezen (cfr. experimenteer- en risicogedrag). Daarbij worden ook zij geconfronteerd met het grote aanbod aan genotmiddelen.

In een extreme vorm gaat deze groep jongeren genotmiddelen gebruiken om hun omgeving te provoceren. In die zin kan het roken van hasj of het occasioneel zwaar doorzakken in kroegen gezien worden als een vraag om appreciatie of depreciatie, in elk geval om een stellingname vanuit de omgeving (ouders, vrienden). Mede door deze reactie kan een eigen kritisch oordeel tot stand komen en de basis vormen voor een toekomstige gedragslijn.

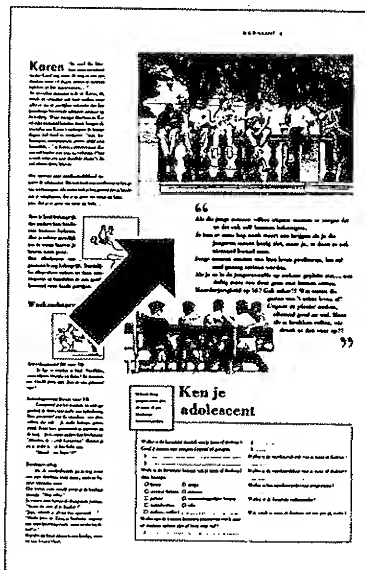
8. Psycho-sociaal moratorium

Duur: *10 minuten*

Doel: *Aan de hand van een aantal uitspraken zicht krijgen op de maatschappelijke betekenis van de adolescentieperiode voor jongeren.*

Enkele uitspraken over jongeren

> Als die jonge mensen willen uitgaan moeten ze zorgen dat ze dat ook zelf kunnen bekostigen.
>
> Je kan er soms kop noch staart aan krijgen als je die jongeren samen bezig ziet, maar ja, ze doen er ook niemand kwaad mee.
>
> Jonge mensen moeten van hun leven profiteren, het zal snel genoeg serieus worden.
>
> Als je ze in de jongerencafés op mekaar geplakt ziet..., een deftig mens zou daar geen voet binnen zetten.
>
> Meerderjarigheid op 18? Gek zeker!? Wat weten die gasten van 't echte leven af!
>
> Uitgaan en plezier maken, allemaal goed en wel. Maar als er brokken vallen, wie draait er dan voor op?!


Karen

Ken je adolescent

Werkwijze:

In de krant op p. 5 staan een aantal uitspraken van volwassenen over het gedrag van adolescenten. Deze uitspraken illustreren hoe volwassenen over jongeren (kunnen) denken, hoe jongeren (nog) niet helemaal ernstig worden genomen, en hierdoor een aantal mogelijkheden, maar ook een aantal beperkingen opgelegd krijgen.

– De deelnemers nemen de uitspraken door en gaan na welke van die uitspraken ze zelf in de mond zouden nemen.
– Op basis van deze keuze wordt over de betekenis van deze zogenaamde wachtperiode voor jongeren, van gedachten gewisseld.

3

Informatie over alcohol en drugs

Informatie-overdracht vormt slechts een beperkt onderdeel in dit vormingspakket voor ouders. Dit is enigszins ongewoon en de deelnemers kunnen op dit vlak wel wat verwachtingen hebben. Het is belangrijk om dit vooraf met hen uit te klaren.

Om het druggebruik van jongeren te begrijpen gaat het niet in de eerste plaats om de juiste kennis, maar veel meer om inzicht in eigen waarden en normen en inzicht in de betekenis van middelengebruik bij de identiteitsontwikkeling van jongeren.

Dit betekent echter niet dat dit informatie-onderdeel het minst belangrijk zou zijn. Opvattingen die steunen op onjuiste informatie en/of gebrek aan basiskennis kunnen een hinderpaal zijn om de vooropgestelde doelstellingen te bereiken.

Met dit doel werden 2 werkvormen uitgewerkt:

De kennistest bevraagt 23 items over de verschillende genotmiddelen en het gedrag van de gebruikers.

Informatie over risico's en effecten brengt een overzicht van de verschillende middelen en hun risico's en effecten.

In de krant zijn aanvullend een tweetal informatieve artikels opgenomen, resp. over de effecten van alcohol op het lichaam, en over de invloed van Mens-Middel-Milieu op middelengebruik en -misbruik.

Wanneer de deelnemers bijkomende informatie vragen zijn een aantal mogelijkheden voorhanden:

geschreven informatie

Er bestaan diverse folders en brochures met informatie over drugs voor niet-specialisten (zie bibliografie en V.A.D.-bestellijst).

mondelinge informatie

Op basis van de bundel achtergrondinformatie voor de begeleider kunt u op de specifieke vragen van de deelnemers zelf een antwoord geven en eventueel hierrond een extra activiteit of sessie voorzien

Het is evenwel belangrijk dat dit niet ten koste gaat van de andere onderdelen van dit vormingspakket.

Wanneer ouders vooral met technische vragen zitten over een bepaald aspect van de problematiek, kunt u een deskundige uitnodigen. Het is belangrijk om deze inbreng in het geheel van het vormingsaanbod te blijven kaderen.

3

Informatie over alcohol en drugs

Juist? Fout? Akkoord?
Niet akkoord? Geen mening?
Weet niet?

1. Kennistest

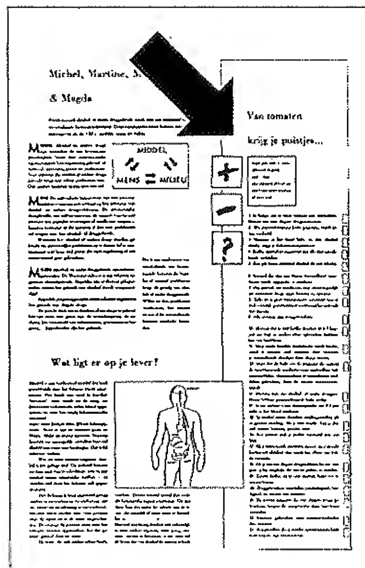
Duur: minimumpakket: 30 minuten
volledige lijst: 1 uur

Doel:
Kennis van correcte informatie over genotmiddelen;
Inzicht in een aantal opvattingen over genotmiddelen.

Duid aan met + voor akkoord of juist
Duid aan met – voor niet akkoord of fout
Duid aan met? voor geen mening of weet niet

1. In België zijn er meer mensen met alcoholproblemen dan met illegale drugproblemen.
2. Wie eenmaal heroïne heeft gespoten, wordt eraan verslaafd.
3. Wanneer je het koud hebt, en dan alcohol drinkt, stijgt je lichaamstemperatuur.
4. Koffie, alcohol en sigaretten zijn alle drie opwekkende middelen.
5. Een pils bevat evenveel alcohol als een whisky.
6. Iemand die met een kleine hoeveelheid marihuana wordt opgepakt, is strafbaar.
7. Het gebruik van marihuana leidt onvermijdelijk tot zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne.
8. Zelfs als je geen beroepssport uitoefent kan je toch wettelijk gecontroleerd worden op het gebruik van doping.
9. Alle mensen zijn druggebruikers.
10. Mensen die te veel koffie drinken (6 à 7 koppen per dag) en nadien plots ophouden, hebben last van hoofdpijn.
11. Als je steeds dezelfde alcoholische drank drinkt, word je minder snel dronken dan wanneer je verschillende drankjes door elkaar drinkt.
12. Meer dan de helft van de jongeren die tijdens de examenperiode psychofarmaca (pijnstillers, kalmeermiddelen, slaapmiddelen of opwekkende middelen) gebruiken, doen dit zonder doktersvoorschrift.
13. Mensen met een alcohol- of ander drugprobleem hebben gespecialiseerde hulp nodig.
14. In het verkeer is een alcoholgehalte van 0,5 pro mille in het bloed strafbaar.
15. In alcohol zitten dezelfde voedingsstoffen als in gewone voeding.
16. Aan jenever raak je sneller verslaafd dan aan bier.
17. Als je kalmerende middelen neemt, en je drinkt hierbij ook alcohol, dan wordt het effect van beide versterkt.
18. als je met een illegaal drugprobleem bij een arts gaat, is hij verplicht dit aan de politie te melden.

19. Zwarte koffie, na te veel alcohol, helpt om te ontnuchteren.
20. Druggebruikers verschillen psychologisch, biologisch en sociaal van anderen.
21. De meeste jongeren die ooit illegale drugs gebruikten, kregen die aangeboden door hun beste vrienden.
22. Vrouwen gebruiken meer kalmeermiddelen dan mannen.
23. de pijnstillers die je zonder doktersvoorschrift kunt kopen, zijn onschadelijk.



Werkwijze:

In de krant op p. 6 staan 23 uitspraken rond alcohol en drugs. Afhankelijk van de voorziene tijd worden alle stellingen besproken of kiest u er als begeleider zelf een aantal stellingen uit.

Als minimumpakket stellen we volgende stellingen voor: 5-7-12-13-20-21.

De overblijvende stellingen kunnen de ouders thuis verder bekijken en beoordelen. Op p. 12 van de krant vinden ze de juiste oplossingen.

Wanneer de deelnemers meer informatie wensen kunt u eventueel de antwoorden voor de begeleider kopiëren.

De kennistest kan individueel of in kleine groepjes van ouders worden ingevuld. De test kan ook in de vorm van een kwis of een spel worden gespeeld.

Voor een juiste uitspraak of een uitspraak waarmee men akkoord gaat plaatst men een +

Voor een foute uitspraak of een uitspraak waarmee men niet akkoord gaat plaatst men een –

Wanneer men twijfelt aan de juistheid van een uitspraak of het antwoord niet kent plaatst men een ?

De correcte antwoorden worden nadien besproken. Afhankelijk van de nood aan informatie (cfr. foutieve antwoorden) en de interesse van de groep kan deze bespreking een aanleiding zijn om meer informatie over bepaalde aspecten van de problematiek aan te brengen. (Zie hiervoor: antwoorden voor de begeleider en achtergrondinformatie).

Antwoorden voor de begeleider

1. In België zijn er meer mensen met alcoholproblemen dan met illegale drugproblemen.



We beschikken in België over onvoldoende gegevens die de totale omvang van het alcoholprobleem en van de problemen m.b.t. illegale drugs kunnen aantonen. Toch kunnen we met zekerheid stellen dat het alcoholprobleem in België veel groter is dan het illegaal drugprobleem.

Volgens de Ledermann-formule zouden op basis van de totale alcoholconsumptie in België naar schatting 300.000 probleemgebruikers zijn.

Volgens onderzoek dat in juni 1986 werd uitgevoerd, en waarbij de opnames m.b.t. alcohol en andere drugs gedurende één dag (10 juni) werden geregistreerd in psychiatrische klinieken, ziekenhuizen, gevangenissen, jeugdbeschermingscomités, enz... is de verhouding alcohol- en alle illegale drugproblemen de volgende

	alcohol	alle illegale drugs
ziekenhuizen, psych. klinieken,...	2301	73
gevangenissen, jeugdbeschermingscomités,...	2720	554
Totaal	5021	627

Deze resultaten geven uiteraard een zeer onvolledig beeld van de omvang van de alcohol- en illegale drugproblemen in België, gezien heel wat probleemgebruikers nooit in bovenvermelde instellingen terechtkomen.

2. Wie eenmaal heroïne heeft gespoten, wordt eraan verslaafd

Verslaving aan om het even welke (legale of illegale) drug ontstaat nooit als gevolg van eenmalig gebruik. Verslaving is integendeel het resultaat van een proces waarin we verschillende stappen kunnen onderscheiden.

Doorgaans onderscheidt men 4 fasen (Van Dyck)

- de kennismaking en experimenteerfase
- de fase van het regelmatig gebruiken
- de fase van overmatig en excessief gebruik
- de fase van de verslaving

In elke fase kan de gebruiker beslissen om te stoppen met gebruiken.

Niet iedereen wordt verslaafd aan heroïne. Occasionele gebruikers kunnen wel of niet verslaafd worden. Regelmatige gebruikers lopen een veel groter risico op tolerantie en verslaving.

Of iemand al dan niet verslaafd geraakt is niet alleen afhankelijk van het soort drug (het middel), maar ook van de persoonlijkheid van de gebruiker (de mens) en de omstandigheden, de vrienden, de omgeving,... waarin wordt gebruikt (het milieu). Bepaalde middelen houden weliswaar een groter risico op verslaving in dan andere. (Zie schema: overzicht van de middelen).

3. Wanneer je het koud hebt, en dan alcohol drinkt, stijgt je lichaamstemperatuur.

Alcohol verhoogt de lichaamstemperatuur niet. Alcohol geeft weliswaar een 'verwarmend' gevoel. Dit komt omdat na het gebruik van alcohol, de haarvaten die net onder de huid liggen, meer bloed gaan vervoeren.

Hierdoor krijgt de gebruiker het gevoel dat hij het warm heeft. Sommigen krijgen er zelfs een rode kleur van. Maar dit gevoel bedriegt. Daar de grote bloedtoevoer geschiedt naar de huid toe, wordt in werkelijkheid warmte afgestaan aan de koude lucht rondom ons. Verder is ook dat warmte-gevoel van korte duur.

4. Koffie, alcohol en sigaretten zijn alle drie opwekkende middelen.

Sigaretten en koffie zijn opwekkende middelen, alcohol is echter een verdovend middel.

De alcohol in het bloed verdooft het centraal zenuwstelsel. Door de verdovende werking van alcohol worden de remmende invloeden op onze handelingen en emoties verlamd. Als gevolg daarvan voelt men zich door kleine hoeveelheden alcohol gestimuleerd. Men wordt stoutmoedig en actief, maar ook zorgeloos, rustig, ontspannen, slaperig,... Door de verdovende werking van alcohol is men minder gevoelig voor pijn, voor vermoeidheid, en wordt angst gemakkelijker overwonnen.

De nicotine in tabak werkt in op het zenuwstelsel dat de spijsvertering, bloeddruk en hartwerking regelt. De nicotine veroorzaakt een stimulerend effect, al wordt roken door heel wat rokers ook als rustgevend ervaren.

De cafeïne in koffie stimuleert de zintuigen en verscherpt gedurende korte tijd de concentratie. Ook de urineafscheiding wordt door cafeïne gestimuleerd. Koffie geeft vaak een gevoel van welbevinden, een grotere alertheid en verdringt gevoelens van vermoeidheid en slaap. Grote hoeveelheden koffie veroorzaken o.a. beven.



5. Een pils bevat evenveel alcohol als een whisky.

De concentratie alcohol in drank wordt in graden uitgedrukt (= percentage zuivere alcohol)

Bier heeft gemiddeld 6°
Luxebier: 9° tot 12°
Wijn: 10° tot 18°
Aperitief: ca 18°
Sterke drank: 20° tot 45° (en meer)

Uit een liter van deze produkten schenkt men ongeveer het volgend aantal glazen:

Bier 4 glazen van 250 cc
Wijn 8 glazen van 125 cc
Aperitief 13 glazen van 77 cc
Sterke drank 30 glazen van 33 cc

Per glas betekent dit:

Bier 250 cc à 6° = 15 cc pure alcohol 15 cc x 0,8 (soortelijk gewicht)
= 12 g pure alcohol
Wijn 125 cc à 11° = 13,75 cc = 11 g pure alcohol
Aperitief 77 cc à 18° = 13,86 cc = 11,09 g pure alcohol
Sterke drank 33 cc à 45° = 15 cc = 12 g pure alcohol

Ieder glas alcoholhoudende drank bevat dus ongeveer evenveel zuivere alcohol.

Wel worden er soms dubbele porties gegeven: de Engelse 'pint' van 500 cc, 330 cc zwaar bier, een dubbele whisky, enz...

Ook schenkt men niet steeds de juiste drank in het juiste glas en zijn de eigen schenkgewoontes vaak veel royaler dan de bedoelde maatstaf van een glas/eenheid.

6. Iemand die met een kleine hoeveelheid marihuana wordt opgepakt, is strafbaar.



Marihuana behoort, net zoals heroïne, cocaïne, hasjish, LSD... tot de illegale drugs (bij wet verboden drugs) in België.

Deze drugwet verbiedt het bezit, en ook de in- en uitvoer, het vervoer, de vervaardiging, de verkoop , en het te-koop-stellen, de aflevering of aanschaf al dan niet tegen betaling, van de in de K.B's opgesomde middelen. Ook het vergemakkelijken van het gebruik door het verschaffen van een lokaal, of enig ander middel, en het gebruik in groep is strafbaar.

De drugwet maakt hierbij geen onderscheid tussen de verschillende middelen. Dit betekent dat iemand die met een hoeveelheid marihuana wordt opgepakt, dezelfde straf riskeert als iemand die met cocaïne of heroïne wordt opgepakt.

7. Het gebruik van marihuana leidt onvermijdelijk tot zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne.

−

Sommige onderzoeken tonen opeenvolgende fasen van druggebruik aan naargelang van de gebruikte middelen. Zo zouden jongeren eerst experimenteren met koffie en thee, nadien met wijn en bier, tabak, sterke dranken, en vervolgens overgaan tot marihuana en hasj, cocaïne, heroïne.

Diezelfde onderzoeken tonen echter ook aan dat het gebruik van het ene middel niet noodzakelijk leidt tot het volgende middel in de rij. Zo zouden in de Verenigde Staten slechts 5 tot 10 % van de jongeren die marihuana gebruiken overstappen naar heroïne en cocaïne.

Gezien echter marihuana tot de groep van illegale drugs behoort, is het zo dat het enkel op een illegale manier kan worden verkregen. De gebruikers van marihuana komen op die manier in een illegaal circuit terecht, waardoor de toegang tot andere illegale middelen veel gemakkelijker wordt.

8. Zelfs als je geen beroepssport uitoefent kan je toch wettelijk gecontroleerd worden op het gebruik van doping.

+

Dopingcontrole kan in principe in alle sportfederaties gebeuren (amateurs- en beroepssporten) en dit voor zowel individuele- als voor ploegsporten.

De controles kunnen plaatsvinden tijdens de competities, alsook tijdens de voorbereidingen op een sportwedstrijd, trainingen inbegrepen.

De controles kunnen worden verricht door de sportfederaties zelf, door de gerechtelijke politie op bevel van de Procureur en door de Vlaamse gemeenschap. Deze laatste voert het grootst aantal controles uit.

Hieruit blijkt onder andere dat het doppinggebruik in individuele sporten groter is dan in ploegsporten. Dopinggebruik wordt niet alleen teruggevonden in de topsport, maar komt evenzeer voor in de subtop en in de echte amateuristische sporten (bv. de wielertoeristen). In deze laatste merkt men het meest onverantwoord gebruik op (in de vorm van experimenten met mengprodukten).

De wetgeving verbiedt niet enkel het gebruik van dopingprodukten, maar de persoon die de doping bezorgt of vergemakkelijkt, is eveneens strafbaar.

9. Alle mensen zijn druggebruikers

+

De term druggebruiker betekent niet noodzakelijk probleemgebruiker of drugverslaafde, alhoewel de term druggebruiker voor de meeste mensen een zeer negatieve bijklank heeft.

Wanneer we echter onder drugs zowel de legale (zoals koffie, thee, tabak, alcohol, medicatie,...) als de illegale middelen (marihuana, hasj, cocaïne, heroïne, LSD,...) verstaan, moeten we inderdaad stellen dat de meeste mensen drugs gebruiken.

De redenen waarom mensen drugs gebruiken kunnen echter grondig verschillen. Sommigen gebruiken drugs voor de kick, voor het plezier en de gezelligheid, als troost, als vlucht, voor het vergemakkelijken van sociale contacten, voor het bestrijden van pijn en ongemak, enz...

Ook de manier waarop druggebruikers met drugs omgaan kan variëren van verstandig gebruik tot misbruik. Heel wat mensen beleven hun druggebruik positief: drugs kunnen aangenaam bijdragen tot de feestvreugde, de gezelligheid, bij sommige mensen verdiepen ze religieuze belevingen, anderen ervaren een gunstig effect op hun creativiteit. Bij een andere groep druggebruikers verwerft de drug een centrale plaats in hun leven en kan het gebruik leiden tot misbruik en verslaving.

10. Mensen die te veel koffie drinken (6 à 7 koppen per dag) en nadien plots ophouden, hebben last van hoofdpijn.



Koffie bevat een drug, nl. cafeïne. Gewenning en gewoontevorming bij het gebruik van cafeïne is groot. Cafeïne leidt tot lichamelijke afhankelijkheid. Dit betreft een toestand waarbij het lichaam zodanig is ingesteld op de aanwezigheid van een bepaald produkt, dat het bij afwezigheid ervan, ziek wordt. Hoofdpijn kan een van deze ziektesymptomen zijn (als reactie van het lichaam op de afwezigheid van cafeïne).

11. Als je steeds dezelfde alcoholische drank drinkt, word je minder snel dronken dan wanneer je verschillende drankjes door elkaar drinkt.



Gezien de hoeveelheid pure alcohol per eenheid/glas in principe dezelfde is, word je niet sneller dronken van het mixen van alcoholhoudende drankjes.

Als je echter verschillende drankjes door elkaar drinkt, vormen die in je maag een nieuw mengsel, waarvan je meestal vlugger ziek wordt.

De maag verdraagt nu eenmaal niet alle combinaties.

12. Meer dan de helft van de jongeren die tijdens de examenperiode psychofarmaca (pijnstillers, kalmeermiddelen, slaapmiddelen of opwekkende middelen) gebruiken, doen dit zonder doktersvoorschrift.



Uit een onderzoek dat in 1978-'79 in Leuven en Gent werd verricht bij 2323 jongens en meisjes uit de hoogste klassen van het secundair onderwijs (Casselman et al. 1984) blijkt dat het gebruik van psychofarmaca bij deze jongeren groot is. 42 % van de ondervraagde jongeren gebruikt pijnstillers, het gebruik van kalmeermiddelen (10 %), slaapmiddelen (7 %) en opwekkende middelen (5 %) ligt beduidend lager.

Recenter onderzoek in de provincie Oost-Vlaanderen (1988) toont daarenboven een toename van het pijnstillersgebruik bij jongeren vergeleken met 1978-'79 (De Ruyver et al. 1988).

Van de groep gebruikers (48 % van de ondervraagde jongeren) zijn er bijna 2/3 die dit tijdens de examenperiode doen. Dit komt meer voor bij de meisjes (65 %) dan bij de jongens (50 %). Meer dan de helft van deze onderzochte jongeren gebruikt deze medicatie zonder doktersvoorschrift.

13. Mensen met een alcohol- of ander drugprobleem hebben gespecialiseerde hulp nodig

Mensen met een alcohol- of drugprobleem kunnen op verschillende manieren geholpen worden.

Wanneer er sprake is van lichamelijke afhankelijkheid, zal de verslaafde eerst lichamelijk moeten ontwennen. Dit duurt maximaal enkele weken.

Om los te komen van de geestelijke onafhankelijkheid is meer tijd nodig, soms jaren.

Deze hulp kan op verschillende manieren worden geboden.

De grootste groep van druggebruikers komt terecht bij zelfhulpgroepen (zoals bijv. AA) of wordt opgevangen door de onmiddellijke omgeving. In beide gevallen is er geen sprake van gespecialiseerde hulp.

Ook de eerstelijnsdiensten (diensten met een lage drempel) zoals OCMW, huisartsen, PMS/MST, enz. kunnen instaan voor de begeleiding van druggebruikers.

Op de tweede en de derde lijn situeren zich de gespecialiseerde diensten. Op de tweede lijn gaat het om ambulante centra (zoals Centra voor Geestelijke Gezondheid (CGGZ), methadoncentra), waar de cliënt gedurende een langere tijd begeleid wordt (individueel of in groep).

Op de derde lijn gaat het om gespecialiseerde diensten (ontwenningsklinieken, therapeutische gemeenschappen,...) waar de druggebruiker wordt opgenomen om gedurende een bepaalde tijd een programma te volgen.

Afhankelijk van de persoon, de aard en de complexiteit van de problemen zal een bepaalde hulpverleningsvorm het meest aangewezen zijn. De kans op succes van de behandeling ligt voor alle hulpverleningsvormen (dus ook voor zelfhulpgroepen) ongeveer even hoog en is vooral afhankelijk van de persoonlijkheid van de gebruiker en van de aard van de problematiek.

Verwijzing naar één van deze hulpinstanties in niet altijd eenvoudig.

Een persoon zal pas vrijwillig de stap zetten naar hulpverlening wanneer hij zich zorgen maakt over zijn gebruik en daar iets wil aan doen.

Mensen uit de leefomgeving kunnen dit bewustwordingsproces stimuleren, niet zozeer door de persoon te overtuigen van zijn probleem, maar door die zorgen naar boven te halen. Het gebeurt ook dat de persoon onder druk van de omgeving de stap zet naar de hulpverlening.

14. In het verkeer is een alcoholgehalte van 0,5 pro mille in het bloed strafbaar.

Momenteel (mei 1990) is een alcoholgehalte vanaf 0,8 pro mille in het bloed strafbaar in België. In sommige Europese landen (waaronder Nederland) is dit 0,5 pro mille. (Binnenkort wellicht ook in België).

Onderzoek wijst uit dat de bekwaamheid tot rijden reeds kan verminderen vanaf 0,2 pro mille. Vanaf 0,5 pro mille wordt de kans op het veroorzaken van een ongeval bij de meesten al meer dan verdubbeld. Bij 0,8 pro mille heeft men een halve seconde meer tijd nodig om te reageren. In die tijd legt een wagen aan 70 km/u zo'n 10 m af; men kan minder goed afstanden inschatten en het gezichtsveld verengt als in een tunnel.

Zowel in België als in de gehele Europese Gemeenschap is er sprake van om het strafbare alcoholgehalte tot 0,5 pro mille te veralgemenen.

15. In alcohol zitten dezelfde voedingsstoffen als in gewone voeding. Als je veel drinkt, kan je dus ook zonder bezwaar minder eten.

−

Alcoholische dranken krijgen dikwijls de eigenschap van voedzaamheid toegemeten. Alcoholische dranken leveren inderdaad energie, die deels ontleend wordt aan de alcohol en deels afkomstig is van de niet-alcoholische rest. De hoeveelheid energie hangt grotendeels af van de soort alcoholische drank.

De kwaliteit van deze energietoevoer is echter vrij onevenwichtig. De noodzakelijke voedingsmiddelen zoals eiwitten, mineralen en vitaminen ontbreken meestal in alcohol.

De overmatige drinker zal vaak weinig eten omdat hij minder eetlust heeft of niet dikker wil worden, maar dit kan leiden tot ernstige tekorten aan eiwitten en vitaminen, vooral uit de B-reeks.

16. Aan jenever raak je sneller verslaafd dan aan bier.

−

Het risico op verslaving hangt voornamelijk af van de hoeveelheid alcohol die wordt gedronken, niet van het soort drank. Zoals hierboven vermeld bevatten alcoholische dranken, in het juiste glas en in de juiste hoeveelheden geschonken, ongeveer evenveel pure alcohol (tussen 11 en 12 g).
250 cc bier: 12 g pure alcohol
33 cc jenever: 12 g pure alcohol

Algemeen kan men wel stellen dat mensen meestal beginnen met het drinken van bier en wijn, alvorens over te schakelen naar sterke dranken.

Gewenning (en verslaving) aan alcohol kan in dit opzicht sneller verlopen, aangezien in voorafgaande fasen reeds heel wat alcohol werd gedronken.

17. Als je kalmerende middelen neemt, en je drinkt daarbij ook alcohol, dan wordt het effect van beide versterkt.

+

Alcohol en kalmerende middelen zijn beide verdovende middelen. Bij een gecombineerd gebruik is het effect groter dan de som van de effecten die men zou mogen verwachten van de verschillende produkten alleen (2 + 2 = 5).

Als gevolg hiervan kan de combinatie van twee of meerdere veilige middelen of doses, toch ernstige gevolgen hebben.

18. Als je met een illegaal drugprobleem bij een arts gaat, is hij verplicht dit aan de politie te melden.

−

Artsen zijn gebonden aan het beroepsgeheim. Ze kunnen bijgevolg op geen enkele manier gedwongen worden een verklaring aan de politie af te leggen. Datzelfde geldt tegenover de ouders. Artsen kunnen er evenwel zelf voor kiezen om ouders over het druggebruik van hun kinderen te informeren.

Artsen kunnen wel veroordeeld worden voor het onverantwoord voorschrijven, toedienen of afleveren van geneesmiddelen die slaapmiddelen, verdovende middelen of psychotropen bevatten (het zogenaamde artsendelict).

19. Zwarte koffie, na te veel alcohol, helpt om te ontnuchteren.

−

Zwarte koffie heeft geen enkele invloed op het alcoholgehalte in het bloed, noch op de opname van alcohol via het maag-darmkanaal, noch op de afbraakprocessen in de lever.

Koffie heeft als enig voordeel dat, terwijl men koffie drinkt, men ondertussen meestal geen alcohol (meer) drinkt, waardoor de tijdspanne tussen verschillende alcoholische drankjes, of voor men zich in het verkeer begeeft, wordt verlengd. Hierdoor krijgt de lever meer tijd om de alcohol af te breken. Koffie verdrijft evenwel de slaperigheid en vergroot de alertheid.

Hierin schuilt echter het risico dat men omwille van de grotere alertheid zichzelf beter in staat acht om bv. zich in het verkeer te begeven, terwijl dit in realiteit niet het geval is.

20. Druggebruikers verschillen psychologisch, biologisch en sociaal van anderen.

−

Het stereotiep beeld van de druggebruiker is vaak dat van een marginaal. Nochtans komen druggebruikers in alle milieus en in alle leeftijdsgroepen voor en gaat het meestal om normale mensen met een job, een gezin, enz.

Onderzoek naar de redenen waarom mensen drugs gebruiken toont een aantal motieven aan die veelvuldig en als heel normaal bij de meeste mensen voorkomen.

In een later stadium kan druggebruik evenwel aanleiding geven tot marginalisering, omwille van verlies van werk, vrienden,...

21. De meeste jongeren die ooit illegale drugs gebruikten, kregen die aangeboden door hun beste vrienden.

+

Onderzoek bevestigt inderdaad dat de meeste jongeren de drugs aangeboden kregen door hun beste vrienden. Ditzelfde geldt trouwens meestal ook voor de eerste sigaret.

Dit betekent evenwel dat de fabeltjes over de onbekende, gevaarlijke drugdealer, die jongeren probeert te lokken om aan drugs verslaafd te geraken, totaal uit de lucht is gegrepen. Terzelfdertijd betekent dit ook dat het voor jongeren veel moeilijker wordt om een drugaanbod in een dergelijke situatie te weigeren. De keuze gaat hem in die omstandigheden immers niet enkel om de drug alleen, maar er moet gekozen worden voor vriendschap, al dan niet uitgesloten worden uit de groep, uitgelachen worden, enz.

22. Vrouwen gebruiken meer kalmeermiddelen dan mannen.

+

Volgens een internationale studie, uitgevoerd in verschillende Europese landen en in de V.S., is het gebruik van angstwerende en kalmerende middelen in België zeer hoog.

2/3 van de gebruikers zijn vrouwen, zowel in België als in de andere landen.

De 55 + ers vormen een groot aandeel in de totale gebruikersgroep.

Specifiek voor België blijkt dat jonge gebruikers (tussen 15 en 24 jaar) bijzonder sterk vertegenwoordigd zijn in de totale gebruikerspopulatie.

In andere landen blijkt dit veel minder het geval te zijn.

23. De pijnstillers die je zonder doktersvoorschrift kunt kopen, zijn onschadelijk.

Alle pijnstillers, met of zonder doktersvoorschrift, kunnen schadelijk zijn. De schadelijkheid hangt immers grotendeels af van de manier waarop de geneesmiddelen worden gebruikt (frequentie, redenen voor gebruik, gecombineerd gebruik, enz.). Men zou wel kunnen stellen dat pijnstillers die vrij in de apotheek te koop zijn iets minder risico inhouden dan deze met een doktersvoorschrift.

Of een geneesmiddel al dan niet vrij te koop is wordt bepaald door het advies van de Farmaceutische Commissie bij de erkenning van elk nieuw geneesmiddel. De Commissie baseert zich vooral op de samenstelling van het middel en de risico's voor misbruik of verkeerd gebruik.

2. Informatie over risico's en effecten

Duur: 15 minuten

Doel:

Kennis van de effecten en risico's van diverse middelen;

Inzicht in de samenhang tussen het middel, de mens en het milieu bij het gebruik van genotmiddelen.

Werkwijze:

Het schema met de middelen (krant p. 7) kan gebruikt worden;

– naar aanleiding van een specifieke vraag van de ouders over het effect en de risico's van een bepaald middel;

– naar aanleiding van misverstanden over het effect of de risico's van bepaalde middelen

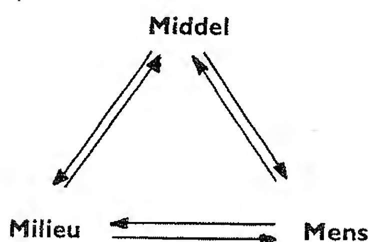
Overloop samen met de deelnemers de gegevens op het schema.

Verklaar indien nodig bepaalde termen rond verslaving **(zie achtergrond-informatie deel I, 1: Termen)**

Maak de vergelijking (effecten en risico's) tussen 2 middelen (bv. alcohol en cannabis)

Het is niet zinvol om tijdens de sessie systematisch alle middelen te overlopen. Ouders kunnen thuis alles eens nalezen en eventueel op de volgende sessie nog vragen stellen.

Het is belangrijk om als afsluiting de invloed van het middel op zich te relativeren. Niet alleen het middel is bepalend voor de effecten en het risico op verslaving, ook menselijke en milieufactoren spelen een rol.
Het hiernavolgend schema illustreert de onderlinge samenhang



Als menselijke factoren zijn er: fysische aspecten (geslacht, leeftijd, erfelijkheid); eigen persoonlijkheid (mate van zelfvertrouwen, probleemoplossende capaciteiten, draagkracht bij moeilijke situaties zoals verlies, relatiemoeilijkheden); sociale vaardigheden (communicatievaardigheid, vaardigheid om bevredigende relaties aan te gaan, weerstand tegen groepsdruk).

Als milieufactoren vermelden we: de beschikbaarheid van het middel, de traditie, religie, wet, gewoonten, de thuissituatie (sfeer en relaties, regels en gewoonten), vrijetijdsklimaat, schoolklimaat, werksituatie, leeftijdsgenoten,...

In de krant op p. 6 staat een informatief artikeltje die de samenhang tussen de 3 factoren (3Ms) illustreert.

HALLUCINOGENEN OF BEWUSTZIJNSVERANDERENDE MIDDELEN

Cannabis: Marihuana Hasjish	Kalmerende werking. Opgewektheid, toenemende eetlust, verandering in tijds- en ruimtebeleving, vermindering van het oordeels- en concentratievermogen, verhoogde sensualiteit en seksuele gevoelens, tripeffecten, hallucinaties.	Lichamelijke schadelijkheid is niet met zekerheid aangetoond. De problemen situeren zich vooral op psycho-sociaal vlak.	Lichamelijk is er geen gewenning, meestal wel een negatieve gewenning. Psychische afhankelijkheid is mogelijk.
LSD	Trip: gemiddelde duur: 12 uur Persoon is in zichzelf gekeerd, visuele hallucinaties, veranderde zintuigelijke belevenissen, angst, zweten, misselijkheid, aangetaste coördinatie, versnelde hartkloppingen,...	Soms depressie en psychotische symptomen. Flash-back: dagen of weken na het gebruik kan het effect soms spontaan terug optreden, zonder dat opnieuw gebruikt wordt.	Geen lichamelijke afhankelijkheid. Psychische afhankelijkheid. Gewenning bij dagelijks gebruik.

OPWEKKENDE OF STIMULERENDE MIDDELEN

Cocaïne	Kort stimulerend effect (1/2 à 1 uur) op geestelijk en lichamelijk vlak. Opwekkend, verminderde vermoeidheid en honger. Intense kalmerende euforische rusttoestand bij spuiten.	Opgewondenheid, slapeloosheid, vermageren, soms achtervolgingswaanzin en gevoelshallucinaties.	Geen lichamelijke afhankelijkheid. Negatieve gewenning. Sterke psychische afhankelijkheid.
Cafeïne	Verminderde vermoeidheid en toegenomen waakzaamheid.	Bij overdadig gebruik: slapeloosheid, zenuwachtigheid, beven, moeilijkheden met hart en bloedvaten.	Gewenning, gewoontevorming. Lichamelijke afhankelijheid. Geringe neiging tot geestelijke afhankelijkheid.
Nicotine	Stimulerend en kalmerend.	Kans op kanker, chronische bronchitis, rokershoest, moeilijkheden met hart en bloedvaten, maagzweer...	Gewenning, gewoontevorming, neiging tot lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid.
Amfetamines	Vermoeidheidsgevoel, honger en slaap worden onderdrukt. Verhoogde waakzaamheid, zelfvertrouwen, euforische stemming. Toegenomen concentratievermogen, verminderde zelfkritiek.	Verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, transpiratie, vermageren. Rusteloosheid, prikkelbaarheid, agressie, achtervolgingswanen.	Geen gewenning en geen neiging tot lichamelijke afhankelijkheid. Een zeer sterke geestelijke afhankelijkheid.

MIDDELEN	EFFECT OP KORTE TERMIJN	EFFECT OP LANGE TERMIJN	VERSLAVING
VERDOVENDE OF KALMERENDE MIDDELEN			
Alcohol	Verschillend naargelang de persoonlijkheid en de omstandigheden	Schade aan lever, hersenen, zenuwen, maag, hart en spieren. Ondervoeding, sociale, familiale en professionele ontwrichting.	Tolerantie. Psychische en lichamelijke afhankelijkheid.
Barbituraten	Slaapverwekkend, kalmerend, spierontspannend, sufheid, vermindering van angst en spanning, aantasting van het oordeelsvermogen, coördinatie en emotionele beheersing, versterkte seksuele drang en evenwichtsstoornissen.	Algemene lichamelijke en geestelijke traagheid, verminderde belangstelling, prikkelbaarheid, achterdocht, verward zijn.	Grote tolerantie. Psychische en lichamelijke afhankelijkheid. Ernstige onthoudingsverschijnselen.
Opiaten: opium morfine heroïne	Gevoel van geborgenheid en warmte, behaaglijk, rustgevend, pijnstillend, vernauwde pupillen, droge mond, vertraging ademhaling.	Constipatie, verminderde eetlust en vermagering, aantasting van intellectueel functioneren en coördinatie, verminderde seksuele activiteit. Familiale, sociale en professionele ontwrichting.	Gewenning. Sterke psychische en lichamelijke afhankelijkheid.
Tranquilizers	Algemeen dempend, angstverlagend, vermindering van aandacht en reflexen.	Slaperigheid, beven, hoofdpijn, evenwicht- en loopstoornissen, soms angst en depressieve toestand, sufheid en onverschilligheid.	Gewenning. Psychische afhankelijkheid. Lichte lichamelijke afhankelijkheid.
HALLUCINOGENE AMFETAMINES			
Ecstasy	Milde euforie, gevoelens van sereniteit en kalmte; woede en vijandigheid verdwijnen, verhoogde sensualiteit. Hallucinaties, misselijkheid, zweten, verhoogde bloeddruk en versnelde hartkloppingen.	Soms depressies en vermoeidheid Flash-back (cfr. LSD).	Geen lichamelijke afhankelijkheid. Gewenning. Psychische afhankelijkheid.
VLUCHTIGE SNUIFMIDDELEN			
Lijmen Benzine Ontvlekkers Ether White spirit	De effecten zijn afhankelijk van de dosis en de techniek en zijn erg verschillend. Licht euforisch roeseffect van zeer korte duur; irritaties van ogen, neus en keel. Soms braakneigingen, hoofdpijn, hallucinaties.	Mogelijke beschadiging van de hersenen, longen, lever, nieren, beenmerg, oogvlies en zenuwen. Ook verschillend naargelang het produkt.	Gewenning. Psychische en lichte lichamelijke afhankelijkheid.

4

Relationele vaardigheden

Een bevredigende relatie tussen ouders en kinderen is geen evident gegeven, maar een proces dat van dag tot dag moet gemaakt worden door beide partijen.

Een goede relatie vormt een belangrijke thuisbasis voor de jongere om problemen, onzekerheden, uitdagingen, opvattingen, enz. te bespreken en te toetsen. Tevens is een goede basishouding belangrijk voor het bespreken en oplossen van conflicten tussen ouders en jongeren.

Bewustworden van het belang van een bepaalde basishouding en het leren van een aantal vaardigheden waarmee deze basishouding kan worden geuit, behoren tot de doelstellingen van dit onderdeel van het ouderpakket.

Acceptatie, inleving en echtheid zijn de drie sleutelbegrippen in deze basishouding. Zowel C. Rogers als T. Gordon en hun navolgers stellen deze begrippen centraal.

In dit programma-onderdeel is het de bedoeling in te gaan op de relatie tussen ouders en jongeren, vertrekkend van concrete voorvallen. Het is zeker niet de bedoeling om allerlei persoonlijke problemen op tafel te krijgen, laat staan op te lossen.

We willen ouders vooral laten aanvoelen wat het effect kan zijn van een houding van aanvaarding, inleving en echtheid.

Ouders die hier nog dieper willen op ingaan, kunnen verwezen worden naar het bestaande vormingsaanbod van diverse organisaties (zie adressenlijst).

1. Acceptatie

De jongere aanvaarden zoals hij is, is een van de hoofdvoorwaarden om relationeel goed met hem uit de voeten te kunnen. D.w.z. dat je zoveel mogelijk respect opbrengt voor de wijze waarop hij zichzelf en de wereld ervaart.

Hierbij erken je de eigenheid van de jongere. En die eigenheid impliceert zowel de mogelijkheden en capaciteiten, als het onvermogen en de eventuele beperkingen van de jongere waar hij (vooralsnog) geen greep op kan krijgen.

Acceptatie wil niet zeggen dat men bereid moet zijn alles (aan) te nemen wat de jongere de anderen kan aandoen. Aanvaarding slaat bv. niet op het toestaan van destructief en kwetsend gedrag, is niet hetzelfde als eindeloos geduld of onuitputtelijke verdraagzaamheid. Aanvaarding heeft ook niets vandoen met laissez-faire, slapheid, gebrek aan afbakening en afspraken of afwezigheid van enige andere vorm van structurering.

Hoe acceptatie kan geuit worden:

gewoon zeggen dat je bepaald gedrag accepteert

acceptatie duidelijk maken door aanraken (schouderklopje, knuffelen,...) of een ander gebaar (toejuichen, de duim opsteken,...)

aandachtig luisteren en inleven *(zie tweede paragraaf)*

als je bepaald gedrag van de jongere (nog) niet accepteert, maar je wil wel proberen om het te accepteren, dan zou je wel eens kunnen beginnen met te proberen de jongere de ruimte te geven om zijn weg te zoeken.

2. Inleving en echtheid

Inleving

Eén van de manieren om acceptatie te tonen is aandachtig luisteren en inleven. Dit betekent dat men het standpunt van de jongere ziet, erkent en tracht te begrijpen. Dit begrijpen gebeurt niet op de eerste plaats op rationeel niveau, maar vooral op emotioneel niveau (meevoelen, beroerd worden).

Hoe inleving kan geuit worden:

- passief luisteren: zelf zwijgen kan de jongere de kans geven om zijn verhaal te doen en stil te staan bij eigen ervaringen.

korte verbale reacties geven die uitnodigen tot verder praten:

vage reacties: stel je voor, dat is interessant, nee toch, mm, juist, ja.

duidelijke uitnodigingen: ik wil er meer over horen, vertel eens verder, wil je er graag over praten, je vindt het blijkbaar belangrijk,...

- actief luisteren: deze manier van luisteren is vooral belangrijk als de jongere met een probleem zit.

Het houdt in:

bereid zijn gevoelens en verlangens van de jongere te accepteren

goed luisteren naar wat de jongere eigenlijk wil zeggen. Vaak worden gevoelens niet op een directe manier gezegd maar 'verpakt'. Wat de jongere zegt moet dus vaak niet te letterlijk worden opgevat.

wat de jongere bedoelt onder woorden brengen (vertalen).

Actief luisteren geeft de jongere de kans om stil te blijven staan bij zijn probleem, het verder te onderzoeken en op te lossen.

Echtheid

Luisteren naar kinderen is heel belangrijk. Maar ouders hebben ook wel graag dat kinderen naar hen luisteren. Ouders hebben tenslotte ook behoeften en bepaald gedrag van de kinderen kan deze behoeften in het nauw brengen.

Bepaalde gedragingen van de jongere kunnen voor de ouder dus een probleem vormen.

Voor het welzijn van beide is het van belang dat de ouder deze ervaring gaat uiten.

Echtheid betekent niet dat men om het even wat kan zeggen om het even hoe en om het even waar. Het is geen alibi voor grofheid, gebrek aan tact, respect, erkentelijkheid, e.d.

Hoe echtheid kan geuit worden:

Via ik-boodschappen kan de ouder de jongere informatie geven over het effect van zijn gedrag, op een niet bedreigende of aanvallende manier.

In de ik-boodschap maak je als ouder duidelijk hoe jij denkt over en wat je voelt bij het concreet gedrag van de jongere.

Eerlijk je gevoelens vertellen, roept minder weerstand op bij de jongeren en bovendien betekent het een stimulans voor de jongeren om zelf ook eerlijk te zijn.

Ik-boodschappen zijn effectiever omdat ze de verantwoordelijkheid voor het veranderen van het gedrag bij de jongeren laat. Ze leren jongeren verantwoordelijkheid voor eigen gedrag nemen.

Referenties:
Gorden, T. *Luisteren naar kinderen.* Elsevier, Amsterdam, 1970, p. 20-76, p. 125-193.
van Londen A. e.a. *Vaardigheden voor ouders. Sweits & Zeitlinger, Lisse. 1984. p. 20-56.*

Toepassing van deze basishouding bij het oplossen van conflicten.

Wanneer de jongere geen rekening houdt met de ik-boodschap en zijn onaanvaardbaar gedrag niet wil veranderen, komen de ouders en jongere in een conflict terecht.

Vaak zien ouders dan maar één van de volgende uitwegen: autoritair optreden of toegeven. Beide oplossingen hebben het nadeel dat er steeds een verliezer is, in het eerste geval de jongere, in het tweede geval de ouder. Deze verhouding van winnaar-verliezer is niet bevorderlijk voor de onderlinge relatie.

Hoe conflicten op een aanvaardbare manier oplossen?

De geen-verlies methode

- stel eerst vast dat eer een conflict is en kijk wat de behoeften van alle partijen zijn
- verzamel zoveel mogelijk oplossingen
- kies er één oplossing uit, die voor beiden aanvaardbaar is
- maak daarover concrete afspraken
- als de oplossing na enige tijd niet blijkt te werken, is het noodzakelijk er nogmaals over te praten

Bij het volgen van deze stappen kan de ouder voortdurend gebruik maken van actief luisteren en ik-boodschappen.

4

Relationele vaardigheden

1. Acceptatie/aanvaarding

Duur: 30 minuten

Doel:
Inzicht in de manier waarop men feedback geeft aan jongeren
Erkennen van het belang van acceptatie van de eigenheid van jongeren
Kennen van enkele manieren om acceptatie te uiten

Werkwijze:
– Bespreking van de thuisopdracht bij zelfwaardegevoel: 'Welke reacties geef ik mijn zoon/dochter?' zie krant p. 4.

Enkele aandachtspunten

1. welke opmerkingen (positieve/negatieve) halen de bovenhand?

het kan voorkomen dat sommige ouders geen positieve of geen negatieve opmerkingen hebben genoteerd. Dit mag geenszins door de groep veroordeeld worden. Geef ouders, indien ze dat wensen, de kans om kort de achtergrond hiervan te schetsen.

Welke opmerkingen (pos/neg) waren het gemakkelijkst te geven?

Waarover werden vooral opmerkingen gemaakt?

(eventueel kort op bord of flap noteren)

Laat enkele vrijwilligers voorbeelden geven van negatieve opmerkingen. *Benadruk hierbij nogmaals dat jongeren zowel positieve als negatieve opmerkingen nodig hebben om een evenwichtig en gezond zelfwaardegevoel te kunnen ontwikkelen.*

In de bespreking moeten zowel verbale als non-verbale reacties aan bod komen.

2. Eén van de centrale vaardigheden in het omgaan met anderen is acceptatie van de eigenheid van die anderen.

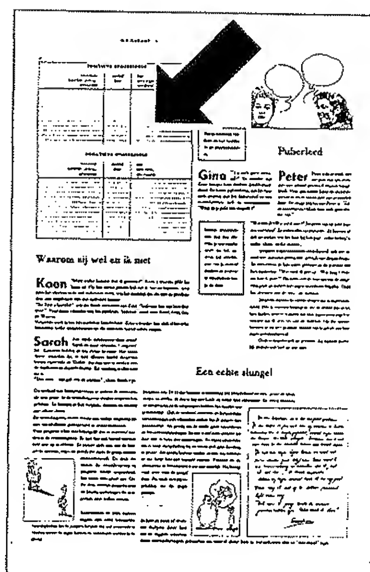
laat ouders nagaan in hoeverre hun opmerkingen hun acceptatie voor hun zoon/dochter weergeven.

Dit impliceert acceptatie van zowel de mogelijkheden en capaciteiten als van de beperkingen van de jongeren.

Ouders vinden het vaak moeilijk om hun kinderen met hun mogelijkheden en beperkingen te aanvaarden. Vaak hebben ze grootse droombeelden en toekomstverwachtingen voor hun zoon/dochter en zijn ze ontgoocheld wanneer blijkt dat ze niet aan deze wensdromen voldoen.

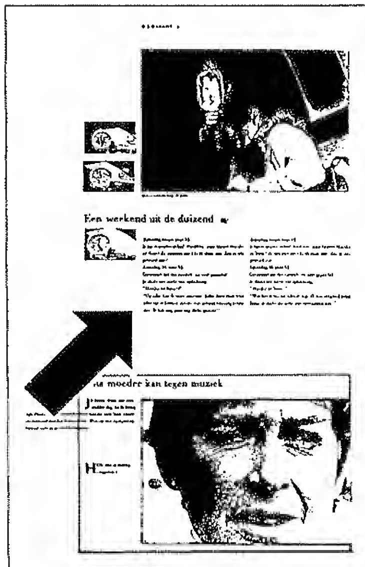
Bespreek met ouders hoe acceptatie kan geuit worden.
Dit kan o.a. door:
– gewoon te zeggen dat je bepaald gedrag accepteert
– acceptatie duidelijk maken door aanraken (schouderklopje, knuffelen,...) of een ander gebaar (toejuichen, duim opsteken,...)
– aandachtig luisteren en inleven (zie verder)
– ruimte geven aan de jongere om zijn eigen weg te zoeken.

Tot slot gaan de ouders een van de opmerkingen in de thuisopdracht vertalen tot een duidelijke acceptatie-boodschap. Deze worden aan elkaar voorgelezen en besproken.


Puberleed
Gino
Peter
Waarom zij wel en ik niet
Koen
Sarah
Een echte slungel

2. Inleving en echtheid

Duur: 45 minuten



Doel:

Inzicht in de manier van omspringen met onaanvaardbaar gedrag
Erkennen van het effect van ik-boodschappen
Kunnen formuleren van ik-boodschappen
Inzicht in de manier waarop met conflicten wordt omgesprongen
Erkennen van het effect van de geen-verliesmethode
Kunnen toepassen van de geen-verliesmethode

Werkwijze:

In een aantal situatieschetsen (zie krant p. 8) worden concrete uitingsvormen van echtheid en inleving verwerkt.

De situaties zijn uitgewerkt in duo's: eenzelfde situatie krijgt 2 verschillende wendingen. Telkens wordt het verschil tussen de 2 wendingen besproken, waarbij vooral de effecten van inleving en echtheid in de verf worden gezet.

Na de bespreking van de situaties wordt een oefening gepresenteerd, waarop de ouders de verschillende relationele vaardigheden kunnen oefenen. Ieder ouder formuleert schriftelijk zijn/haar reactie.
Een aantal reacties worden voorgelezen en besproken.

Situatie 1 (echtheid)

versie 1
Zaterdag kwart voor 12
Je ligt te woelen in bed. Verdikke, waar blijven Marijke en Roos?
Ze moesten om 11u30 thuis zijn. Zou er iets gebeurd zijn?
Zaterdag 25 over 12.
Gerammel aan het tuinhek, en veel gegiechel.
Je slaakt een zucht van opluchting...
"Marijke en Roos!?"
"Op jullie kan ik nooit rekenen! Jullie doen maar waar jullie zin in hebben, zonder met iemand rekening te houden. Ik heb nog geen oog dicht gedaan!"

versie 2
......
"Marijke en Roos!,"
"Wat ben ik blij dat jullie er zijn. Ik was verschrikkelijk bang, ik dacht dat jullie wat overkomen was!"

Aandachtspunten voor de bespreking

Waarin verschillen de twee versies van elkaar?

In de eerste versie verwoordt de ouder een vermoede reden van het laatkomen en trekt hieruit een aantal conclusies m.b.t. het gedrag van de jongeren.

In de tweede versie wordt eerst uiting gegeven aan de opluchting.

Daarna kan gepraat worden over de teleurstelling dat ze zich niet aan de afspraak hebben gehouden.

Wat zou het effect van elk van deze reacties op Marijke en Roos zijn?

Breng in de bespreking elementen uit de achtergrondtekst aan.

Oefening op echtheid

Situatie

Je komt thuis van een drukke dag. In de living zijn Peter en zijn vrienden hun laatste new beat cassettes keihard aan het beluisteren. Wat op dat moment helemaal niet in je stemming past.

Hoe zou je hierop reageren?

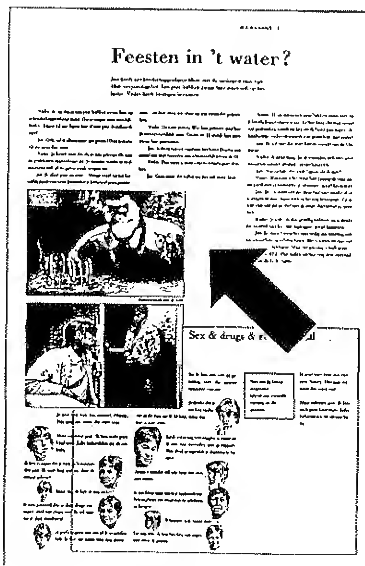
Ieder ouder noteert voor zichzelf een reactie

Bespreking van het effect van deze reacties op de jongeren

Vraag: formuleer een ik-boodschap

Bespreking van het effect van deze ik-boodschap op de jongere.

Situatie 2 (inleving en echtheid)


Feesten in 't water?

Jan heeft een boodschappenlijstje klaar met de aankopen voor zijn 18de verjaardagsfuif. Een paar bakken zwaar bier staan ook op het lijstje.

Vader heeft hiertegen bezwaren.

versie 1

V. Ik zie dat er een paar bakken zwaar bier op je boodschappenlijstje staan. Dat is vragen naar moeilijkheden. Tegen 12 uur lopen hier al een paar dronkaards rond.

J. Och, zal ik alleen maar spa geven? Dan is er om 12 uur geen kat meer.

V. Je beseft niet dat als er iets gebeurt IK met de problemen opgescheept zit. Je moeder maakt er zich trouwens ook al de ganse week zorgen om.

J. Ja, daar gaan we weer... Vorige week op het huwelijksfeest van tante Jo maakte je helemaal geen problemen... en daar werd wat meer en wat zwaarder gedronken.

V. Da's iets anders. Wat hier gebeurt, daar ben ik verantwoordelijk voor. Onder de 18 wordt hier geen zwaar bier gedronken.

J. Is dit de nieuwe regel van het huis? Daarbij een aantal van mijn vrienden zijn al behoorlijk boven de 18

V. Dan moet je maar ergens anders gaan drinken...

J. Geen nood, dat zullen we dan ook maar doen...

versie 2

V. Ik zie dat er een paar bakken zwaar bier op je boodschappenlijstje staan. Ik ben bang dat daar teveel van gedronken wordt en het uit de hand gaat lopen (ik-boodschap: vader verwoordt zijn gevoelens, zijn angst)

J. Ik wil niet dat mijn fuif de saaiste van de klas wordt.

V. Je bent bang dat je vrienden zich niet gaan amuseren zonder alcohol. (actief luisteren)

J. Natuurlijk! En welk figuur sla ik dan?!

V. Blijkbaar is het feest heel belangrijk voor jou om goed over te komen bij je vrienden (actief luisteren)

J. Ja...ik weet wel dat deze fuif niet maakt of ze je mogen of niet, maar toch is het erg belangrijk. En ik weet ook wel dat alcohol niet de enige sfeermaker is, maar toch...

V. Je wilt het dus gezellig hebben, en je denkt dat alcohol hier kan toe bijdragen (actief luisteren)

J. Ja, misschien is het niet nodig om zaterdag ook het zwaar bier op tafel te halen. Dat kunnen we dan wel schrappen op het lijstje. Maar die pils laat ik toch staan...

V. O.K. Dan zullen we best nog deze voormiddag naar de G.B. rijden.

Aandachtspunten voor de bespreking

Luistert de ouder naar het probleem van de jongere?
Verwoordt de ouder zijn gevoelens, geeft hij een ik-boodschap?
Wie draagt de oplossing aan?
Wordt het probleem echt opgelost?
Wat vind je van de oplossing?

Breng in de bespreking elementen van de achtergrondtekst aan.

Oefening op inleving en echtheid

Feesten in 't water?

Sex & drugs & rock 'n' roll

Versie 1

(M = moeder, N = Nancy)

M. Je gaat niet naar het concert, Nancy. Het spijt me, maar dat staat vast.

N. Maar iedereen gaat. Ik ben toch geen kind meer. Jullie behandelen me als een baby.

M. Ik ben er tegen dat je naar zo'n toestanden gaat. Ik weet best wel wat daar allemaal gebeurt.

N. Maar ma, ik heb al een ticket!

M. Ik heb gehoord dat ze daar drugs verkopen alsof het chips zijn. Ik wil niet dat je daar rondhangt.

N. Je geeft er geen zier om of ik vrienden heb. Je laat me nooit eens iets doen.

M. En ik ben ook niet zo gelukkig met die nieuwe vrienden van jou.

N. Je denkt dat je me kan opsluiten in dit huis tot ik 18 ben, maar dat kan je niet want...

M. En ik wil je nog wat zeggen, je vader en ik zijn niet tevreden met je rapport. Hoe denk je eigenlijk je diploma te halen.

N. Annie's moeder zal ons naar het concert rijden.
M. Je zou beter meer tijd in je huiswerk steken in plaats van altijd aan de telefoon te hangen.
N. Je luistert ook nooit naar me.
M. En nog iets. Ik ben het beu om tegen een muur te praten.

Bespreking: zie aandachtspunten bij situatie 2

Versie 2
M. Je gaat niet naar dat concert, Nancy. Het spijt me, maar dat staat vast.
N. Maar iedereen gaat. Ik ben toch geen kind meer. Jullie behandelen me als een baby.
M. ...

Hoe zou je hierop reageren? (schrijf een mogelijk vervolg op dit gesprek)

Bespreking:
Welk effect zou jouw reactie hebben?
Is er sprake van inleving en echtheid?
Wordt er een oplossing gevonden? Op welke manier?

5

Omgaan met probleemgebruik van jongeren

Druggebruik hoeft niet onmiddellijk problematisch te zijn, zoveel is ondertussen wellicht duidelijk geworden. Toch zijn er bepaalde situaties of bepaald gedrag die voor ouders als waarschuwing kunnen fungeren: wanneer het drinkgedrag van hun zoon of dochter een vast patroon begint aan te nemen, bijvoorbeeld, als ze bijna kunnen voorspellen waar, wanneer, hoeveel en met wie wordt gedronken. Of wanneer medicatie op eigen houtje gedoseerd wordt 'om zeker te zijn dat het effect heeft'. Helemaal onzeker wordt het wanneer ouders vermoeden dat hun zoon of dochter illegale drugs gebruiken.

Eén van de vragen waar ouders mee zitten is welke gedragingen of signalen uitsluitsel geven van druggebruik. Deze vraag is echter niet eenduidig te beantwoorden: een opmerkelijke gespannenheid kan een uiting zijn van onlustgevoelens naar aanleiding van een spaakgelopen relatie, het kan duiden op problemen op school of in de vriendengroep en het kan mogelijks wijzen op druggebruik. Toch pleiten we ervoor dat ouders, los van eventueel druggebruik, tijdig op deze signalen zouden ingaan. Druggebruik kan immers ook een antwoord zijn op onopgeloste of onoplosbaar lijkende problemen waar jongeren mee te maken hebben.

Algemeen kan men stellen dat een reeks van veranderingen over een bepaalde periode, kan wijzen op regelmatig tot problematisch druggebruik. Het gaat dus duidelijk niet om geïsoleerde of losstaande opmerkelijke vaststellingen. Mogelijks worden deze signalen na verloop van tijd ondersteund of bevestigd door meer uitdrukkelijke tekenen als herhaaldelijke dronkenschap, drugvondsten, enz.

Voor specifieke produktgebonden signalen verwijzen we naar het overzicht van effecten en risico's in deel 3.

Daaraan kunnen de volgende algemene bedenkingen gekoppeld worden:

Vaste patronen wijzen meestal op de instelling van een gebruikgewoonte, en hieraan zijn duidelijke risico's verbonden (bijv. elk weekend zwaar doorzakken na een stresserende werkweek of vast, ritueel hasjgebruik)

Vroegere interesses, engagementen, hobby's, worden losgelaten. De leefwereld wordt armer en minder gevarieerd, de meeste energie gaat naar gedrag dat met druggebruik te maken heeft (contacten met andere gebruikers, verplaatsingen, het voorzien in financiële middelen,...)

Tegelijk verengen de sociale contacten. De groep van gebruikers schermt zich af tegen ongewenste pottenkijkers. Er groeit een afstand, zelfs achterdocht tegenover ouders en vroegere vrienden.

Vaak constateert men een verminderde inzet en prestaties (school, werk, sport,...), met conflicten en isolement als gevolg.

Men sluit zich af, weigert te praten over de veranderingen die zich voordoen.

...


Het antwoord
op jouw vragen

Op het ogenblik dat ouders vermoeden of ontdekken dat hun zoon of dochter drugs gebruikt voelen ze zich -begrijpelijk- angstig ('waar draait dit op uit') of schuldig ('waar hebben wij gefaald dat het zo ver moet komen?'). Toch zijn dergelijke gevoelens op zo'n momenten gevaarlijke raadgevers: al te gemakkelijk geven ze aanleiding tot paniekreacties. Men wil zo snel mogelijk paal en perk stellen aan die misgroei en dit doel heiligt dan alle middelen. Met strenge regels (meestal eenzijdig opgelegd verbod in plaats van afspraken), dreiging (die men niet echt wil/kan waarmaken) en grote controle, tracht men de situatie in handen te nemen.

Daarbij vergeet men dat druggebruik veel te maken heeft met de vragen en problemen waar jongeren mee worstelen. Voorbijgaan aan deze vragen en problemen, ze niet zien, ze niet toelaten of niet bespreekbaar maken, houdt het gevaar in uit te monden in een krachtmeting tussen ouders en kinderen.

In de krant op p. 12 staan een aantal aandachtspunten die ouders houvast kunnen bieden in hun reactie tegenover het druggebruik van hun kinderen.

Ouders die met druggebruik van hun kinderen worden geconfronteerd staan er niet alleen voor. Dit is een belangrijke boodschap voor ouders. Schuldgevoelens, schaamte, angst om ermee naar buiten te komen,... duwen ouders vaak in een isolement. Ze proberen de problemen zelf op te lossen, maar zijn daar niet altijd alleen toe in staat. Drugproblemen ontstaan niet van gisteren op vandaag en ouders zijn vaak van dichtbij betrokken in de onderliggende problematiek. Zowel de ouders als de jongere kunnen nood hebben aan advies en begeleiding bij de oplossing van het (drug)probleem.

Zonder al te zeer op probleemgebruik in te gaan is het belangrijk dat ouders op de hoogte zijn van de bestaande hulpverlening in de ruime zin. Er dient een onderscheid te worden gemaakt tussen de professionele drughulpverlening en de verschillende vormen van psycho-sociale hulpverlening, de ondersteuning en begeleiding vanuit de omgeving, enz.

Het is niet mogelijk om hier voor elke regio in Vlaanderen een overzicht te geven van de bestaande diensten die hiervoor in aanmerking komen. Voor een overzicht kan je terecht bij de regionale preventiewerkers voor alcohol- en andere drugproblemen (adressen in bijlage) of bij de V.A.D.

5

Omgaan met probleem-gebruik van jongeren

Probleemgebruik

Duur: 45 minuten

Doel:
Via een aantal situaties worden mogelijke signalen van problematisch druggebruik besproken en worden aandachtspunten samengebracht rond hoe ouders hierop kunnen reageren. Daarna wordt ingegaan op de hulp en de ondersteuning die ouders en jongeren hierbij kunnen krijgen.

Situaties

1.
Bij ons thuis hangt momenteel een gespannen sfeer. Rik, de oudste lijkt op een slecht spoor. Sinds een paar maanden is hij erg veranderd. Het begon met het uitgaan. Hij kwam steeds later naar huis zodat hij nu meestal zaterdag en zondag pas om 4 of 5 uur thuiskomt. Natuurlijk ligt hij dan tot 's middags in bed en op zijn werk is hij ook al een paar keer te laat verschenen. Dan zijn er ook die telefoontjes en afspraken met vrienden die ik al lang niet meer pluis vind. En de kamerdeur van Rik blijft op slot met als argument: 'Ik mag toch wel wat privacy hebben, zeker?'. Rik ziet er ook fysiek niet fris uit; hij is rusteloos en staat 's nachts vaak op, zelfs zijn lievelingseten krijgt hij nauwelijks binnen en hij lijkt er voortdurend verkouden en ziek bij te lopen. Onlangs was zijn kamerdeur dan toch eens open. Ik vond er in het nachtkastje pillen en poeders zonder duidelijke verpakking. Voor mij is het nu duidelijk: Rik is aan de drugs!

De vader van Rik.

2.
't Ziet er naar uit dat het weekend gesmeerd zal verlopen. 't Is alleszins reeds goed begonnen: lekker lang geslapen na die vervelende schoolweek. Peter die zijn nieuwste hardrockplaat kwam demonstreren zodat moeders haren ten berge rezen, brommertje glimmend gepoetst in de zon... Binnen een uurtje stroomt de kliek weer binnen in Het Witte Konijn en kan het feest beginnen. Je lekker uitleven op de dansvloer en plezier maken met een goeie pint... 't Zal ervan afhangen of Dani er is of het twee uur of vier uur wordt voor ik mijn bed zal zien. En 't zal ook wel van Dani afhangen of de kaap van de twintig pinten wordt bereikt...
Oh ja, en morgen om tien uur is er voetbal. 't Zal weer proper zijn! Nu ja, moeder zal dan niet moeten zagen dat ik tot de middag in bed lig. Je moet er toch van profiteren in 't weekend als je jong bent. Maandag is het weer school.

Jan.



3.

Brigitte is niet meer in haar gewone doen. Ze is nauwelijks aanspreekbaar en vragen of opmerkingen glijden zo langs haar heen. 's Avonds zit ze op haar kamer, maar van studeren lijkt er niet veel in huis te komen. De dansclub waar ze zo enthousiast over was vindt ze nu belachelijk, alles en iedereen is vervelend en saai, alleen het zaterdagse uitje is heilig. En als je Brigitte dan tegenkomt is ze onherkenbaar. Energie te koop. Uitzinnig plezier, het lijkt wel of ze in een andere wereld terecht gekomen is. Een wereld die alleen de hare is... wat kunnen ouders van het uitgaan van jongeren snappen?

Er wordt verteld dat er in die dancings waar Brigitte naar toe trekt wel eens peppillen de ronde doen...

De ouders van Brigitte.

Help!

Suggesties voor ouders om met hun kinderen over drugs te praten.

1. Beschuldigen lost niets op

Door het probleem te gaan overdramatiseren wordt de afstand tussen de ervaringen van de ouders en van de jongere alleen maar groter. Het is belangrijk om rustig te blijven en elkaars standpunten te leren begrijpen.

2. Weet waarover je praat

Wanneer je als ouders over objectieve en correcte informatie beschikt ben je niet zomaar om de tuin te leiden. Je kan dan zelf informatie aanbrengen die door de jongere over het hoofd wordt gezien.

3. Wees als ouders geloofwaardig

Ben je bereid je eigen voorbeeld -gebruik van tabak, medicatie, alcohol- ter discussie te stellen?

Een eenduidige opstelling tussen de ouders als partners omtrent het gebruik van genotmiddelen is eveneens zeer belangrijk.

4. Maak tijdig duidelijke afspraken over wat kan of niet

Zelfs zonder dat de situatie uit de hand dreigt te lopen is het goed duidelijk te maken wat voor jou als ouder aanvaardbaar is, welke verantwoordelijkheden jij wil opnemen en waar voor jou de grenzen liggen.

Als de jongere deze grens overschrijdt is hij/zij zelf verantwoordelijk voor de consequenties. Ook dit is een vorm van betrokkenheid en zorg dragen.

5. Isoleer jezelf niet

Wanneer je vermoedt of vaststelt dat je kind drugs gebruikt mag je dit niet wegmoffelen of jezelf gaan isoleren. Het kan nuttig en goed zijn contact te zoeken met ouders van de vrienden van je zoon of dochter, met de schooldirectie, of raad te vragen aan goede vrienden.

6. Verandering vraagt tijd

Het druggebruik waarover je je zorgen maakt is er niet van gisteren op vandaag gekomen. Ook het loslaten van het gebruik en van de sfeer en de vriendenkring die daarrond draait zal niet zomaar gebeuren. Misschien gaat dit met veel (her)vallen en opstaan gepaard. Het is belangrijk dat je als ouders hierbij als steunpunt wordt ervaren: betrouwbaar, kritisch en consequent.

7. Hulp vragen is soms aangewezen

Deskundige hulp is soms aangewezen, zowel voor de jongere als voor jezelf als ouder om je eigen positie te bepalen en waar te maken.

In je onmiddellijke omgeving zijn meestal reeds een aantal mensen te vinden die je kunnen helpen en ondersteunen: je partner, een betrouwbare buur, familielid of vriend.

Verder zijn er dicht bij huis een aantal professionelen die je kunnen helpen: de huisarts, de schooldirectie of een leerkracht waarmee je kind wel enig contact heeft, de verantwoordelijke van het jeugdhuis waar je zoon of dochter komt, een PMS-medewerker, de wijkagent...

Wie je aanspreekt hangt af van de mate waarin je vertrouwd bent met deze mensen. Zij zullen niet steeds even goed thuis zijn in het geven van antwoorden rond druggebruik, maar vaak kunnen zij vanuit hun contacten met de jongere of met het gezin een bredere kijk op de situatie geven. Soms is dit al voldoende om stappen naar dialoog en verandering te zetten.

Je kan ook terecht bij een aantal diensten die informatie kunnen verstrekken, die je kunnen doorverwijzen of die zelf een begeleiding kunnen opzetten. Zo zijn er o.a. de Comités voor Bijzondere Jeugdzorg, Jeugd- en Adviescentra, Centra voor Maatschappelijk werk, Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg, e.a. Deze vind je in de meeste grote steden.

Bij ernstige drugproblemen kan contact worden genomen met meer gespecialiseerde drughulpverlening. In sommige centra gebeurt deze hulpverlening ambulant, in andere houdt dit een tijdelijke opname in. Deze vorm van hulpverlening vraagt steeds een engagement voor een langere periode. Ook voor ouders wordt in dit kader begeleiding voorzien (o.a. ervaringsuitwisseling met ouders in gelijkaardige situaties).

Werkwijze:

3 situaties worden aan de deelnemers voorgelegd (in groepjes van max. 5 personen) (krant p. 12)

De deelnemers zoeken antwoord op volgende vragen:
wat maakt deze situaties problematisch of riskant?
welke signalen geven dit aan?
op welke manier kunnen ouders hierop reageren?

Plenair wordt een inventarisatie gemaakt van de bevindingen en suggesties.



Het antwoord op jouw vragen

De begeleider vult aan met elementen uit de achtergrondtekst. Ook in de krant staat op p. 12 een lijstje met aandachtspunten voor ouders. ("Help")

Het is belangrijk om hier aan te geven dat ouders niet noodzakelijk alleen staan met hun probleem. Zij kunnen bij verschillende mensen en diensten hulp en advies krijgen. Hierop wordt in de volgende oefening verder ingegaan.

In dezelfde groepjes wisselen ouders van gedachten omtrent volgende vraag: welk antwoord/advies zou jij geven aan ouders die
1. vermoeden dat hun zoon/dochter drugs gebruikt;
2. weten dat hij/zij drugs gebruikt;
3. weten dat een vriend van hun zoon/dochter drugs gebruikt;

De antwoorden worden samengebracht. Hierbij is het overzichtelijk om de verschillende vormen van hulp/advies in een schema in 3 groepen in te delen:

nabije omgeving	professionelen	diensten
partner buren vrienden andere ouders	huisarts leerkracht PMS/MST- medewerker jeugdwerker	JAC C.G.G.Z. politie Com. Bijz. Jeugdzorg Centr. Maatsch. Werk C.L.G. V.A.D.

Als antwoord op de vraag welke hulp het meest is aangewezen is het nodig de hulpvraag uit te klaren. Hiervoor moet antwoord worden gezocht op volgende vragen:
Voor wie is de hulp bestemd? Zowel ouders als de jongere kan nood hebben aan advies en hulp. Voor beide kan het soort hulp verschillend zijn.
Waarvoor is hulp nodig? Hulp kan er nodig zijn om ouders met hun angst/bezorgdheid te leren omgaan, om de communicatie tussen ouders en kind op gang te brengen, om de achterliggende problemen van de jongere te helpen oplossen, om de jongere te helpen met zijn drugprobleem,...
Pas dan kan worden bekeken welke hulp het meest is aangewezen.

Van de lijst met mogelijke hulpverleners wordt nadien nagegaan welke hulp of ondersteuning kan worden geboden.
In het lijstje met aandachtspunten voor ouders (krant p. 12) staat onder punt 7 hierover wat extra informatie.